

مكتبة الأسرة

مهرجان القراءة للجميع

# كيف تتخلصين من القلق

تأليف: جين وروبرت هاندلي

بالاشتراك مع: بولين نيف ترجمة: د. سهير محفوظ



الأعمال الخاصة



الهيئة المصرية  
العامة للكتاب

إهداء ٢٠٠٧

الدكتور / عاطف رمضان دياب  
جمهورية مصر العربية

**كيف تتخلصين من القلق**

## كيف تتخلصين من القلق

### لوحة الغلاف

اسم العمل الفني: أولجا بيكاسو باريس ١٩٢٣.

التقنية: ألوان باستيل على ورق

المقاس: ٧١ × ١٠٤ سم

بابلو بيكاسو (١٨٨١ - ١٩٧٣)

مصور اسباني، بدأ يرسم ويصور في سن مبكرة تحت رعاية أبيه، وأخذ يختلط مع فناني وأدباء برشلونة، ثم قصد إلى باريس أكثر من مرة، وارتطمت أعماله بالمشاهد الاجتماعية، وقد استقر في باريس، واهتم بدراسة الجسد البشري، وطفى اللون الأزرق على أعماله في البداية (المرحلة الزرقاء)، أعقبها بـصور السيرك التي اتسمت بالرقّة وتنوع الألوان مع غلبة اللون الوردى (المرحلة الوردية)، وتبع ذلك تحول جذري في أسلوبه حيث نحى إلى التكعيبية مع براك، واهتم بعد ذلك بتصميم الديكورات للباليهات، ثم اتجه نحو السير بالية، وقد ترك ثروة فنية ضخمة من اللوحات المحفورة بالإبرة، كما قدم العديد من الصور المطبوعة بالطباعة ذات التدرجات الظلية، وكذا الطباعة بواسطة الحجر، وتوزع أعماله على أوسع نطاق في شتى متاحف العالم.

محمود الهندي

# كيف تتخلصين من القلق

تأليف : جين وروبرت هاندلى

بالاشتراك مع بولين نيف

ترجمة : سهير محفوظ



مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠١

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

( الأعمال الخاصة )

### الجهات المشاركة :

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة الإدارة المحلية

وزارة الشباب

التنفيذ : هيئة الكتاب

كيف تتخلصين من القلق

تأليف : جين وروبرت هاندلي

بالاشتراك مع بولين نيف

ترجمة : سهير محفوظ

الغلاف

والإشراف الفنى :

الفنان : محمود الهندي

المشرف العام :

د . سمير سرجان

---

## على سبيل التقديم :

كان الكتاب وسيظل حلم كل راغب فى المعرفة واقتناؤه غاية كل متشوق للثقافة مدرك لأهميتها فى تشكيل الوجدان والروح والفكر، هكذا كان حلم صاحبة فكرة القراءة للجميع ووليدها «مكتبة الأسرة، السيدة سوزان مبارك التى لم تبخل بوقت أو جهد فى سبيل إثراء الحياة الثقافية والاجتماعية لمواطنيها.. جاهدت وقادت حملة تنوير جديدة واستطاعت أن توفر لشباب مصر كتاباً جاداً ويسع فى متناول الجميع ليشبع نهمه للمعرفة دون عناء مادم وعلى مدى السنوات السبع الماضية نجحت مكتبة الأسرة أن تتربع فى صدارة البيت المصرى بشراء إصداراتها المعرفية المتنوعة فى مختلف فروع المعرفة الإنسانية.. وهناك الآن أكثر من ٢٠٠٠ عنواناً وما يربو على الأربعين مليون نسخة كتاب بين أيادى أفراد الأسرة المصرية أطفالاً وشباباً وشيوخاً تتوجها موسوعة «مصر القديمة» للعالم الأثرى الكبير سليم حسن (١٨ جزء) . وتنضم إليها هذا العام موسوعة «قصة الحضارة» فى (٢٠ جزء) .. مع السلاسل المعتادة لمكتبة الأسرة لترفع وتوسع من موقع الكتاب فى البيت المصرى تنهل منه الأسرة المصرية زاداً ثقافياً باقياً على مر الزمن وسلاحاً فى عصر المعلومات.

د. سمير مرغان

---





هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

**Why Women Worry**

**and How to Stop.**

**By : Jane and Robert Handly**

**with Pauline Neff.**

**Prentice Hall Press, New York, 1990**

إلى الأسرة ، والأصدقاء والأعزاء  
الذين كان لهم أكبر الفضل في دعم  
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

مبين درويز هاندي

## مقدمة الترجمة

لقد لاقيت في حياتي أهوالاً لم  
يذوقها بشر ٠٠ لكن كثيراً من  
تلك الأهوال لم يحدث في الواقع !

### شاركه توين

أصبح القلق من السمات الأساسية لمعصرنا الحديث ، الذي تغير  
فيه توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جنباً  
إلى جنب مع الرجل طلباً للرزق ، الشيء الذي أضساف إلى أعبائها  
الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة مضغوطاً مضاعفة أصبحت تتربص بها  
أيما ذهبت ، وهيئات أن تستطيع منها فكاًكا .

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتاباً يتناول بالعرض  
والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، ويصفه خاصة ذلك الذي يصيب  
المرأة حين تنهالك في فخ القلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعدم  
القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية في القول  
والفعل . ويعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التي تسوق المرأة إلى  
دولة القلق ، يقدم لها الأسلحة التي تمكنها من دخول المعركة مع ذلك  
الشعور القاتل الذي قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتعاريه  
بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف ولقح المرأة في المجتمع  
الأمريكي الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الذي  
آل إليه حال المكيان الأسرى في ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة  
الطبيعية لتفشي ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف  
عدد الزوجات التي تتم كل عام !! فلا عجب إذن أن يره كثيراً في الكتاب

## كيف تخضعين من القلق

وصف لحالة اجتماعية جديدة اقترنها ذلك الواقع المثير اسسها «a single mother» كى ترسم صورة تقرر اسسها لام شابة تعمل وحدها طفلا او أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف واقساما باستخدام الأسلحة التى يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الإيجابي ، وكيف تبني ثقته بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من اكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتنى خلال عملى فى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم الدينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتى تختلف اختلافا كبيرا من قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرسالة التى يبعث بها الكتاب وتقديمها غير منقوصة ولا مزيدة ، لكن بعض الاعتبارات التى ذكرتها أبت على الا أن أضع بعض الإضافات فى أماكنها الواجبة ، مدققة فى ذلك بشيء واحد ، ألا وهو أنني مخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المتلقى الأصلى لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فان خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقها على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل دقائقها لكى تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعى والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، واقدت منه أكثر ، وكذا اتمنى أن تفيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة فى ٢٩/٧/١٩٩٦ .

د. سهير محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

**ابواب الاول**

**ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟**



## الفصل الأول

### مصيصة القلق

فجأة ٠٠ وفي الثالثة من بعد منتصف الليل يلسوح لك شبح الأزمة المالية - فيخاصمك النوم حتى الصباح ! ٠٠ وتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ٠٠ لذا لم تسدئ الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائي ، أما لذا سيدته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث في الشهر الماضي ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ٠٠ وتتساءلين : ألا يمكنني الفكاه من حصار الديون أبدا ؟؟ يا لهي ٠٠ ماذا جرى ؟؟ ويطير النوم ٠٠ وداها أيها النوم ٠٠ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة أرقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمعة هو السبب وراء القلق الذي يمتريك ٠٠ وتتساءلين كيف يمكن أن أجد من يحبني لو زاد وزني ؟ وتقبعين أمام التليفزيون متخيلة أن كل انثى - بالمقارنة لك - تعتبر مثالا للرشاقة ، فتملكك التماسه والاحباة ، فتفتحين كيسا آخر من البطاطس المصمرة !!

أو ربما كانت مسائل أينائك المراهقين هي التي تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، أو سوء درجاتهم في المدرسة ٠ ترى ٠٠ هل يسقطون في هاوية المخدرات ؟ هل يقومون في قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ٠٠ وهنا تبدأ الام المعدة الخيفة ٠

وسط كل تلك الهموم التي تثقل كاهلك وتجتثم على صدرك وتفكيرك ، من أين لك بمقل صلب تنجزين به عملك ؟ أن مكتبك نفسه تتعالى فيه الأصوات مطالبة بعودة الأم العاملة الى المنزل ٠٠ ماذا إذن ستفعلن لو

## كيف تتخلص من القلق

تخطرك في الترقية التي تنتظرينها ؟ كلما فكرت في ذلك الأمر أصابك الصنداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققى التوازن بين مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض في المستشفى • فانت تخوضين معركة المرور في ساعة الذروة كي تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتفحصين ابتسامة تلاميذ بها والدك المريض ، فما يكون منه الا ان يبدأ في الشكوى من ان ائنة جاره المريض في نفس الغرفة كانت تـلـلـزـم والسدما طوال اليوم ! كيف يمكن ان تقنعيه بانك فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟ وفي نفس الوقت من الذى سوف يقوم باعداد طعام المشاء لزوجه وابنتك الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للقامة معك ؟ وتتسارع دقات قلبك عندما تلمح عينك عقارب الساعة ، ويملكك شعور مرير بالفشل ! وبأنك لن تكون لديك أبدا القدرة لانجاز كل ما تريدون القيام به •

القلق •• لابد أنك تعرفينه جيدا ياسيديتي •• انه الشعور الذى يصيبك بالاكئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل • ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخرون ؟ •• ان الأفكار السلبية وتصورك لنفسك وانت مرغمة على القيام بكل ما يخالف ارادتك الخاصة لاتكف عن مهاجمة واقتحام شعورك الواعى ، بينما تلقين عاجزة امامها • ومن للمجب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمور سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المدة وتؤكد بانك واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان في تتبع اسباب القلق وهما جانيت م • ستافروسكى Janet M. Stavosky وتوماس د • بوركوفيك Thomas D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضع تعريف للقلق : فهو سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التى تقتحم العقل الواعى بطريقة لا سلطان له عليها • ومرضى القلق هم الذين يفيدون الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو اكثر كل يوم ، ويشعرون بانهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها • وقد اثبتت الدراسة التى قام بها هذان الباحثان وتم نشرها في العدد الصادر في خريف ١٩٨٧ من مجلة «Women & Therapy» أو «للرأة والعلاج» ، ان النساء يقعن قريسة للقلق اكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة اضعاف !!



## مصيبة القلق

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بان ١٣ مليوناً من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من القوبيا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق ( مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders ) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير . كما تفيد الأبحاث أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، ( مما يكون له اثر كبير على التحليلات الاحصائية ) - أضيفى الى ذلك أن المرأة تصطبغ فى حياتها العملية بعراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاثبياع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط - الشيء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله . والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى - رغم قسوتها - لاندهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال ندوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها أن تحفز الحاضرين وتستثمر طاقاتهم الكاملة . أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، وإقامة علاقة حب ناجحة وسليمة . كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا . الا أن كثيراً من النساء يشكون من الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تلقف حائلاً فى طريق نجاحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاحباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

- ١ - متاعب جسمانية كالأرقى ، والصداع ، وآلام الظهر ، والفرح بانواعها ، بل وتصل أحياناً الى التوتر الشديد ونوبات الذعر .
- ٢ - علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل
- ٣ - سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الانتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة .

٤ - انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك أسوأ الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من إمكاناتها بكثير .

إننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط في مصيدة القلق ،  
ربدأ فقد تمكنا من التوصل إلى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج  
من دوامة القلق وإطلاقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسوف نقوم  
بشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . ولكن  
أولا وقبل كل شيء هيا بنا نقرب من هذه المصيدة لنرى ما الذى يجعلها  
أكثر علامة لطبيعة تكوين الأنثى يا ترى ؟؟ !!

### أسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا في تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث  
ما وصلت إليه الدراسات العلمية ، وآخر ما أدلى به كبار علماء النفس  
والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من  
السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكي يفيدونا بالأسباب التي  
كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفصصة لآلاف الرسائل  
التي وردت إلينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهى :

« القلق ونوبات الذعر » ، Anxiety and Panic Attacks  
و « عبور الخوف » ، Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الإيجابية  
للخروج من المازق » ، The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفى هذه الرسائل نتعامل القارئات عن رأينا فى إمكانية إيجاد حل  
لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق  
الأربع الرئيسية التى تلقى بالمرأة فوراً فى مصيدة القلق ، وتفصيلها  
كالتالى :

### ١ - الطريق النفس - اجتماعي :

تعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن تترك للرجل مهمة اتخاذ القرار ،  
وما أن تشب قليلا عن الطوق حتى تعتزك أنها تفكر الى مهارات غاية  
فى الأهمية ، إلا وهى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد  
صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها لذا  
واجهتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طمأنا تدريب على  
الاعتماد الكلى على « بابا » والذكور الآخرين فى الأسرة لكي يتخذوا لها  
قراراتها . وهكذا لا يبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق ويشده على هذه

## معيبة القلق

المشاكل ... لا أن تحلها • فإذا زاد الأمر سوءا وتعمقت المسائل انهارت ثققتها بنفسها واعتازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما قسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة فى أسار الحلقة المفرغة •

ورغم كل ذلك ، فإن النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة فى عملها ، القادرة على اتخاذ اصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام • وأنت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التى تقدمها لك فى ذلك •

## ٢ - الطريق الغريزى الفطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا • تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتمزز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه فى أتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية اشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا فى صورة قلق شديد عليهم •

## ٣ - الطريق المجتمعى :

مع التشعب الكبير الذى أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحيية ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغط النفسى المضاعف ، مما يزيد من فرص أصابتها بالقلق للرضى • أما فى حياتها العملية فإن المعتقدات البالية بصلاحيه الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقاها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافس مع الأنوثة ، وأن المرأة لا يصح أن تتخذ القرار • وفوق كل ذلك تعاني المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جدية بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ا حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغط النفسى ، إذ أن المجتمع من

حولها لايعترف الا بالمرأة التي تحقق لنجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابها أهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للأمومة ولادارة شئون البيت .

#### ٤ - الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على ما يبدو « يؤهلها » لللق . فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس ( ما بعد الولادة ) ، أو انقطاع الطمث فى سن الياس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكئاب . لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس . بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشفه العلماء من نقاط اختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة . فقد اكدوا ان مخ المرأة يدرك أكثر ويستوعب أكثر فتلقى هى أكثر !! . فقد اوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاکوست يونامسينج — Christine de Lacoste — Utamsing من مركز تكساس للمعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والنشورة فى عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » « Science » — اوضحت أن الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الانثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجاسى» The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى ان المرأة تستخدم فصى المخ مع الانجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط . ويؤكد علماء الأجناس أن هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور . فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » Wide angle أما الرجل فنظرته « انبوبية » وفى اتجاه واحد tunnel ولتأخذ مثلا على سبيل الإيضاح وهو نور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسؤوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد . أما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم أن يستبعد كل ما من شأنه أن يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الفريسة كغيلة بسان تمسقه صريعا فى الحال فينبغ حياته ثمنا لها .

مصيدة القلق

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا أنها تعنى أيضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق أم لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسألين نفسك .. هل كتب على أن أمشى هذه الطرق الأربع التي تفضى بى الى مصيدة القلق التى تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك .. لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق .. فلا الثقافة ولا المعرفة والابراك ولا السلوك الأنثوى محتوم عليها أن تنقلب داخل نفس الأنثى لتحمى بها شعور عالم القلق الذى يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها .

ان كلا من الطريقتين : النفس - اجتماعى والفريزى هو فى الحقيقة سلوك مكتسب . صحيح أن كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن أن يتعلمن مهارات حل المشاكل التى بدورها تؤهلن لأن يضطلعن بدور فعال وإيجابى فى هذا العالم . وعلى الجانب الآخر لو حدث بالمرأة طبيعتها كام ومربية وحاضنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة .

ورقم أن « الطريق المجتمعى » للقلق امر واقع وحقيقى الا ان المرأة بوسعها أن تتعامل مع الضغوط النفسية وأن تقلب كل هذه الموازين لسر أراشد . وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة agoraphobia التى كان يصابى منها . أن نوبة الذعر تنشب الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبى فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التأهب القصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ، لكن حين لا تلوح فى الأفق أية بادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل مايصاحبها من خفقان فى القلب ، وجفاف فى الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الإغماء . وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ماضى فى حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات . وتسمو حالة

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الاماكن التي هاجمته فيها هذه النوبات الخيفة ، فما يكون منه الا ان ينتهى لما ينتهى اليه بوب - ضحية اعدى انواع عقد الخوف - فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته اليائسة .

لكن بوب افاق فجأة على الحقيقة التي وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة . إذ أدرك ان كم الضغوط النفسية الذي كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقي وراء نوبات الذعر التي كانت تتنابه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقتة هو فى معالجة تلك الضغوط . وسرعان ما بدأ بوب يتعلم كيف يتملك أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذى يعتريه ، وينجح فى ان يشفى تماما يارادته وحدها ، ويتلك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير أو مهندات .

منذ ذلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الآلاف من مرضى عددة الخوف ( فوبيا ) الاماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برياسة جاشهم فى مواجهة الضغط النفسى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التي ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات . وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب .

إذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجسدنا ان تقارير العلماء ترشح ان اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التكميضية . وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التي يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة أفضل الوسائل لتناولها حتى تحقق أفضل النتائج المرجوة . والدراسات تؤكد ان الدواء الذى يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية .. كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها ان تجنب اية امراة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التي تحدث بعد انقطاعه ، أو بعد استئصال الرحم .

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر لنسأها من اقربائهن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالتالى من فرصة اصابتهم

## • مصيدة القلق

بالقلق . فإذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق . يمكنك ان تقللى من القلق والتوتر عن طريق اعادة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام ادوات المهارة التى سوف ندلك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تدريبات اللياقة البدنية . ببساطة يمكنك ان « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق . تقول الدراسة « يتفق افراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى . فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والاناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق .

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الإجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى القتها فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذي قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عقدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كأقلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يقدون الى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف للنمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت أن نقاط الضعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع . وتعلق الباحثة قائلة :

« ان كتاب المعضلة الأمريكية The American Dilemma للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا ان خرافة الشعور بالنقص الذى يعذب المرأة فى كل أنحاء الأرض منذ الأزل تقابلها خرافة معاملة يكتوى بنارها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعاني من التفرقة العنصرية ... فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات واحدة تنحصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلام فى المهارات العملية ... وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرود والملائكة والشعب الايرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

## كيف نخلص من القلق

المتحركة ، بل وفي ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة  
اجمعت عليها كل هذه المصادر وهي أن قياس أبعاد الجمجمة يثبت أن  
الآيرلنديين يحدرون من سلالة القردة بينما ينحدر الانجليز من سلالة  
اللائكة !! ما رأيكم في هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق  
البيولوجية ؟ » \*

فضج الحاضرون بالضحك ، فاضافت : « اننا لا نشغل بالنا بمثل  
تلك الخرافات ! » \*

## دعى القلق ... واسعدى بحياتك

الا يمكنك أن تقنعى نفسك بهدوء بأن كل مايدعونه على المرأة  
باطل ؟ .. الا تستطيعين أن تتخذى قرارا بترك القلق جانبا والتمتع  
بالسعادة فى حياتك ؟ .. اننا نقوم فى ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم  
الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم  
وقلقهم . فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعى والعقل الباطن  
معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ،  
واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب  
بعض المخططات البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد  
حلول لها ، لأنها لا تحل أبدا بتجاهلها . اننا نعلم الناس كيف « يقدمون  
لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كي يخرجوا سائين من المشكلة .

ولكى نساعد المرأة على الانتصار على القلق أعدنا خمس وسائل  
لاكتساب المهارة ، فإذا اتقنت استخدماها تخلصت من القلق نهائيا . وهذا  
ما سوف نساعدك على تحقيقه فى هذا الكتاب . وهذه الوسائل الخمس  
هى :

- ١ - افتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق .
- ٢ - اعرفى الحلول والبدائل المتاحة أمامك .
- ٣ - ضعى تصورا محددا لأهدافك .
- ٤ - ائتمنى على المجازفة .
- ٥ - دعى المشاكل تمر .



## مصيدة القلق

إذا تعلمت كيف تستخدم هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكتسبين المهارة وتفلتين من الوقوع في فخ القلق . سوف تتمكنين من إيجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف . وبالنسبة . . ان ذلك لن يلقى « اثوثة » أو يتنافى معها !!

### لؤلؤة القلق في مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات في المجموعات الصغيرة التي نعدها قد أكد الشكوك التي كانت تصاورنا حول القلق ، وهي ان القلق نوعان : قلق « نافع » وهو الذي يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذي يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لذاته .

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطابق في مراحل تكوينه تطابقا تاما مع ما يحدث داخل مصارة اللؤلؤ : حين تتسلل حبة من رمال الى داخل المحارة النميعة التي سرعان ما تفرز سائلا واقيا لها يحميها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الاقتران طبقة وراء طبقة حتى تبدر المحارة في النهاية لؤلؤة نفيسة في غاية الروعة . وهكذا فسان المحارة لا تكون قد تغلبت على ما يهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا ندري . وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فليسوف يؤتي ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تمتسبين . اما الدخول في « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذي تحكى لنا العديد من السيدات عنه . فهن يدخلن في الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن ان ذلك عمل بناء يساعدن به انفسهن ، وقد يصد عنهن ما يخبئه القدر لهن . وتجذبهن الدوامة في هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب . . فهل يبتعدن اذن عن الدوامة ؟ لا ! انهن يتشبثن بهنا حتى يصل يهن الانهاك اقصى درجة . يا لها من مقالة رهيبة ! .

لقد اعترفت لنا عضوات المجموعات الصغيرة ان دوامة القلق تجذبهن في تيارها اغلب ساعات اليوم ، ومن اكثر الشكاوى شيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » او « انه يجعلنى اوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » او « ان القلق يجعلنى انسانة فوضوية » او « اننى اويغ نفسى بشدة

## كيف تتخلصين من القلق

وأجرح مشاعري بيدي « أو « أن القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شسلا كاملا ، أو « انه يصيبني بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء العضوات فى احتواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « المؤلدة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد أصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قادنى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلق الى البحث عن حل لمشاكلى » .

أما أنا وزوجى فقد عرفنا كلا النوعين من القلق قبل أن نتعلم كيف نحتويه . فقد كنت أقضى الليالى الطويلة دون أن يغمض لى جفن من فرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، فلنا منى أن سوءا قد ألم به . أما بوب - زوجى - فكان يشعر بأنه غير كفء فى عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « اننى لا أصلح لشيء ا » . ولكن ما أن تعلمنا كيف نحتوى القلق وتدارسنا نظرية المؤلدة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا، ونجحنا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فاطلقنا عليها « الحياة الايجابية » Life Plus ، فهى تعنى لنا حياة تملؤها المساعدة والهناء برغم وجود المشاكل والصعاب . وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائمة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حط من قدر الذات . وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين أن تتجعى انت ايضا فى استخدام وسائل اكتساب المهارة واتقانها .

## الفصل الثانى

### ماذا علمتنا الحياة عن الطريق

### النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

نجحت « أديل » فى الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها أية فرصة للتقدم أو الترقى . فأرادت أن تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها الشجاعة الكافية للاندفاع على تلك الخطوة ، فأصابها حالة من القلق الشديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « أشعر أنني قد تجمدت فى قالب أصم ! وهذا هو أشد ما يقلقنى الآن . ماذا لو تركت عملى هذا ثم لم أوفق فى العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت فى عملى العالمى وانتهى بى الأمر الى ضائقة مالية ؟ اننى بين خيارين أحلاهما مر ! ومهما كان اختياري ، فسوف أظل فى معاناتى الى الأبد ! » ثم انطلقت أديل فى أسى شديد . وأدركنا أننا أمام نموذج حى لدوامة القلق وهى تفنكه بضميتها ، إذ يدور عقلها فى دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هى فى مكانها عاجزة عن الحركة . ثم أضافت وصوتها يقطر حسرة : « اننى بارعة فى القلق ! ، وأظن أنني قد ورثت ذلك عن والدتى التى طالما شهدت وهى تتمزق من القلق . ففى إحدى الليالى ، وكنت فى الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأبى توقظنى فى منتصف الليل وهى فى حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا أديل .. لقد خرجت أختك فى رحلة الى النهر بالدراجات مع النادي ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن أطمئنها وقلت : لا تقلقى يا أمى قريباً عادوا من الرحلة مبكراً فذهبوا الى منزل أحدهم .. لكنها لم تكن منصتة الى فقد كان خيالها قد جمح بالفعل وتوغل فى غابة من الأفكار السوداء .. » ولكن يا أديل .. لقد ليست أختك حذاءها الرياضى .. » ، وهنا انتابها

الهيستيريا .. ماذا لو انك رباط هذاها وشيك في تروس الدراجة ؟  
ماذا لو سقطت في النهر دون أن يدري بها احد ؟ .. يا لهي .. لا بد أن  
اتصل بالشرطة !! »

واستمرسلت آديل في سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختي طبعاً في منزل  
صديقتها كما توقعت ، لكن قدرة أُمي غير العادية على نسيج تلك الأحداث  
المفترمة والفولجيع في عقلها نصحت على شخصيتي ، وأصابتنى العدوى ،  
فأنا اليوم أفعل نفس الشيء وأعيد تاريخ أُمي بنفسى . اننى أتخيل كل  
ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين - المستعجب منه وغير المستعجب على  
السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيراً  
ما تترأى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة . ويلهث عقالى في دوامات  
تأخذنى في متاهات لانهائية كلما أويت الى فراشى في الليل ، وكلما افقت  
من نومي في الصباح ، فيزداد خفقان قلبي في سرعة مخيفة . أصبحت  
أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحلق في وجوه الناس ، غير واعية لما  
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال . »

لقد سلكت آديل منذ نموه أظفارها الطريق النفس - مجتمعي  
للقلق ، وتعلمت كيف ترتضى في دواماته . فقلد جنت عليها ظروف  
نشأتها الأولى ، إذ لم تجد أمامها نموذجاً سوى تلك الأم مريضة القلق  
القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تتسج بخيالها أفضح الكوارث .  
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة في داخلها ، حيث دفعتها  
دفعاً الى لعب دور الأنتى التقليدى بكل ما فيه من سلبية حيال أية مشكلة  
بدلاً من اتخاذ أية خطوة ايجابية .

إن التجارب التي قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم  
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لا يمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد  
الذى تستقى منه الابنة القلق وتعلمه . فنحن كثيراً ما نجد الوالدين  
الواعيين اللذين يحرصان على أن يوفرا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن  
يفرسا فيها قدراً كبيراً من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بل ويربيها على  
أساس من الاستقلالية تماماً مثل أخوتها من الذكور . ورغم ذلك كله  
قد تشب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب  
مرت بها في مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت في إعطائها فهماً خاطئاً  
لنفسها . ونحن سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة  
مجزت الكثيرات هنهن عن تحديدها أو تنكرها بشكل واضح ، لكنهن

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

اجمعن على انها هى التى تركت اثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح فى تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال أدبل .

اما « جيسكا » فهى عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد صارتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رثيلة لاتستطيع الافلال عنها حتى لو ارادت ذلك ، فقد اصبحت اسيرة لها . وتقول فى وصفها للقلق : « ان القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التى تستطيع أن تمارسها أينما تحب . وعينما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين . انه « اللعبة » التى لاتحتاج فيها الى مضرب أو أى أدوات أخرى .. » .

لقد علمتنا تجاربنا الخاصة مع القلق ان الطريق النفس - اجتماعى للقلق يبدأ بصدمة سواء حقيقية كانت أم وهمية ، فعندئذ يكون ادراكك الحسى للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث .

### جين .. وتجربتها مع القلق

بدأت «جين» مشوارها مع الألم والقلق وهى مازالت طفلة فى الرابعة من عمرها ، يوم دخلت المطبخ فى غفلة من أمها وجذبت اناء به ماء يغلى من فوق النار ، فسقط عليها واصابها بحروق بليغة كانت تودى بحياتها فنقلوها الى المستشفى . وخلال الفترة الطويلة التى قضتها فى المستشفى لمعالجتها من الحروق . أخذت أسنانها فى السقوط واحدة تلو الأخرى حتى خلا فمها تماما من الأسنان . وخوفها من أية عدوى ، كانت إحدى الممرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول . وأخيرا خرجت جين من المستشفى بعد أن قدر لها أن تتجو من الكارثة .. لكنها عادت الى البيت لتواجه كارثة أخرى . ففى أول يوم لها فى المدرسة بعد الحادث أخذ الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التى غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصير وقمها الخالى من الأسنان . أما بالى الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها .. وبقيت جين وحيدة .. منبوذة .. جريحة النفس والقلب ..

ولاحظ أبواها فى الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من عينيها . وعمران ما أدركا أنه بينما كانت حروق الجسد تتدمل وتشفى كانت نروب الروح تزداد عمقا وضراوة . فآخذ الأبوان صغيرتهما الحزينة ، والتقت الأسرة حولها ونظروا فى عينيها قائلين : « ان أجمل

مافيك ياجين يكمن فى داخلك .. ليس فى شكلك الخارجى أو مظهرك » .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة فى المدرسة ترد لها أمها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال الروح » . لقد كانت الأم تحاول أن تزور فى ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشؤمة » ! ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبرها لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت فى التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض فى مرحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جراحات مكثفة من العلاج الكيميائى . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة أعادت لها ذكريات مرضها الأول بكل مماناتها .. فأصبح ادراك جين لذاتها ينحصر فى صورة واحدة : « جين .. العليقة » .

تقول جين : « ان ادراكى لذاتى لم يكن ادراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الأخريات لأن اذى عاطفيا قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذى كان يلزمنى هو اننى غير راضية عن نفسى ، كنت دائمة القلق بشأن مظهرى ، وطالما تساءلت : هل ياترى ساحطى فى يوم من الأيام بالحب الذى افقده ؟ » ان هذا الشعور بعزم الرضا عن النفس هو الذى دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كى تثبت لذاتها . قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففى المدرسة الثانوية تقدمت للمشاركة فى مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال وستون - سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التى كانت منتشرة بجسمها . وفى الجامعة خشيت ألا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للدفعة كلها . وفى سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المخرقات ، فأصابها الذعر وسألت نفسها : « ماذا لو فاتنى قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلا .. وهنا وقعت جين فى دوامة القلق بحق !! وبدأت تسأل نفسها : « ماذا لو لم أكن أما صالحة ؟ » ماذا لو أخطأت فى شئ .. ؟ .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذى أصابها فى حرمانها من الشعور بالمساعدة والاستمتاع بأموعتها . وتقول جين : « ان السبب الذى جعلنى آخذ الأمومة بهذه الجدية هو اننى كنت أضع نصب عيني سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس ( بى ) لو لم يكن

ماذا علمتنا الحياة من الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

( طفلى ) مثاليا فى كل شىء ؟ .. لقد كنت أريد أن ينظر الناس الى ويقولون ( لقد فعلت الصواب ) ؟ ..

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة  
بكليتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت  
تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية .  
ونجحت جين ، واصبحت مثالا للمعلمة الكفء . لكنها تقول : « كنت  
ابدو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس . اما فى داخلى فقد كان يدفعنى  
نحو كل تلك النجاحات شعور قوى باننى غير جديرة باى نجاح .. وتلك  
الناجحة ليست انا .. انما انا : ( جين المشوهة .. العليقة ا ) .. وكما  
حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صدها فى نفسى :  
« هاهنا .. اتظنين انك قد نجحت ؟ لا لا لا .. انك واهمة .. فمزال  
النجاح بعيدا .. هيا .. افعلنى المزيد !! »

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرقة .. كلما زاد قلقها ،  
وخوفها من الاخفاق والفشل تضاعف شعورها بالثقة وبقيمة ذاتها . وإذا  
زاد شعورها بانها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر  
فى داخلها . كان ذلك لايزيدها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ،  
ثم لا تثبت أن تحقق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد . ولم يكن من  
ملائم امام جين من مخاوفها سوى حزن امها ، التى كانت تفرقها بفيض  
من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها انها انسانية  
ناجحة ولا عيب فيها .. حتى أصبحت جين لاتتصور الحياة بدون ذلك  
المدد الغياض . وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على امها - التى كانت  
فى اتم صحة - من انها سوف تموت . وتحكى جين : « كنت كلما سمعت  
صفارة الانذار لأى سبب أهرع الى الهاتف وأسأل اذا كانت أمى بخير » .  
وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة حين  
اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا واليما ، مما وضع  
نهاية محترمة لزوجها . ووقع الطلاق .

وأصبح لزاما عليها - لأول مرة - أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت  
أن تبحث عن علاج للتغلب على الحالة التى تسيطر عليها وتستعيد  
ثقتها بنفسها . وأخيرا أن المناقشة الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد .

تقول جين : « لم أدرك أنني - رغم تشوّهاتى - فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » . فبعد أن تعزّزت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حافزا وياغثا على العمل والانجاز ، وليس تجريبا للذات أو اتهاما مستمرا بالقصور . بل لقد أدركت أن بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة ، ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استقلالها فى السوق . ثم بدأت جين ترسم فى خيالها الصورة التى تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكد تمضى بضعة شهور حتى التقت به . كان « بوب » هو قى الأعلام الذى وجدت فيه كل ماتمنت ، فتزوجته ، وشرعا يملآن معا بالتدريس فى حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطرى له . وشمرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، اذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسؤولية اسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من عملها أن يحقق لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكننى حتى الآن اجد نفسى احيانا ( متلبسة ! ) بالقلق ويلح برأسى السؤال : ماذا لو ؟ . عندئذ فأننى لا أتوتر ، ولا أترك القلق يأكلنى ، ولا أشرع فى اجترار الامى ومخاوفى كما كنت افعل من قبل ، بل اسرع بتطبيق اساليب اكتساب المهارة فى التعامل مع القلق - التى توصلت اليها انا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين ايضا حتى يكفوا عن القلق - عندئذ أفيق من حالة التوتر ، وأترك الهم جانبا ، وأشرع فى اتخاذ الخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا ما فاجأتنى طريقة « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بايجادها ابدا » .

حين بدأت جين تشرك الآخرين فى افكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دوامة القلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تضائل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « أدركت أخيرا أن طفولتى لم تكن بكل صنماتها وأوقاتنا العصيبة أسوأ من طفولتنا الكثرين من حولى . فكل منا تتطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن فى فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسى والبتشر فى معنى



ماذا علمتنا الحياة عن الطريق. النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

الدراسة بشكل دائم ، وربما يسحب ايمان الأبرين للمصكرات ، او اماناتهما الدائمة للطفل . وقد تمضى حياتك كلها جُلوا من اية آلام او جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلازمك بلا مبرر . ان فهمك لذاتك والصورة التى ترين نفسك عليها هى الفيصـل الحقيقى ، وعليها يتقرر مصيرك . هل يفارقك القلق ؟ أم يلازمك كظلك طوال العمر ١٩٩ « .

### عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

#### وكيف نلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد ان فهم الانسان الخاص وادراكه النفسى لدوره النوعى فى المجتمع كذكر أو أنثى هو الذى يشكل طباعه ويحدد استعداداه للقلق من عدمه . فمعد طفولة بوب المبكرة وجد نفسه ينص نحوا سلبيا تبعا فيما يسميه علماء النفس : « دور الأنثى النوعى » . ولربما يعود السبب فى ذلك الى انه ولد بمعيب خلقى فى قدمه لم تفلح الجراحة فى اصلاحه ، فكتب عليه ان يعيش برجل شبه ضامرة ، وان يفاسى الأمرين من السفزية والامانة المستمرة من جانب رفاته فى المدرسة . فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والمعز عن أداء ما يريد أن يقوم به . ولم يزد ذلك الشعور فى آخر الأمر الا اصرارا على تعويض حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج فى الجامعة ، وتنقل بين ست وعائلات مختلفة فى مجال المبيعات وأدارتها فى فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان فى كل مرة يقدم فيها لعمل جديد يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما أن يشرع فيه بالفعل حتى يمجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجساز . واستمر به الحال على هذا المتوال حتى نجح أخيرا فى تكوين شركة أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان باديا على السطح فقط ، أما فى قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه مشاعره ، ويقسد عليه أى طعم للنجاح . يقول بوب : « كان يتردد فى داخلى صوت لا يكف أبدا عن تسقيفه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى عشت مهدها بأن يكتشف أى انسان حقيقى - كما كنت اتوهمها - فما انا الا مخادع » .

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفى والده . وكانت الصدمة قاسية على أمه ، فتعامل على الألمه وابتلع أحزانه كي يولمى أمه

المكلمة . وهكذا وقع بوب تحت ضغط نفسية كانت فوق احتماله . كان يشعر وكان القلق والتوتر والهموم تهلل عليه كالطر ، وتتجمع في بريميل يحمله في داخله . حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام . . . اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » - وبينما كان جالسا في هدوء . . . اذا بالبرميل يطفع . . . واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه . وهنا استشعر الجسم الخطر فسارع بإفراز كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمجابهة الخطر أو للهروب منه . وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين في اصابته بنوبة دعر أشبه بالآزمة القلبية . لكن الأطباء عجزوا عن تحديد إبعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات . لكن النوبات تكررت وتوالت وزادت حدتها بشكل مخيف حتى شك بوب في أن الأماكن التي هاجمته فيها النوبة هي التي سببتها ، فبدأ في الابتعاد عن تلك الأماكن . وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التي أصبح محرما، على بوب ارتيادها . . . وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح يعيش الدار يعاني من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجة أن النوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح . . . هنا سأل نفسه : « هل جنت ؟ » . . . ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته . . . لولا أن اكتشف السبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ليسلك بها أنجاسا آخر .

يرى بوب في كتابه الأول « للقلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقده بلا عقاقير . لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كي يقابل خوفه من حدوث النوبات . بل أنه استخدم الوسائل الإيجابية التي استطاع بها الحصول على مؤلزة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بإيجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التي تؤكد أنه قادر على القيام بذلك . ثم عمل على تركيز شعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم إنجازها بنجاح . وهكذا استمر بوب في سعيه حتى شفى تماما من عقده . وأدرك أنه عرف الطريق ، وأتقن وسائل العلاج الذهني والبدني والروحي . فطبقها أول ما طبقها على نفسه ، لئلا تجح في انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة واللقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن يوسعهم أيضا خوض تجربة التحول التي عاشها هو بكل روعتها . وأطلق عليها اسم « الحياة الإيجابية » . واستطاع بوب فعلا بمساعدة عشرات الآلاف من

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نمو القلق ؟

الناس كى يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج أنفسهم والخالص من برائن القلق

وقرر بوب المشاركة فى « الجمعية الأمريكية لعلاج القوييا » . حيث اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول بأن مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون لديهم الاستعداد الوراثى الذى يجعلهم عرضة للإصابة بهذا النوع المرضي من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ، فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟ وهل تلعب الفروق الجنسية بين الجنسين دورا فى ذلك ؟ هنا قرر بوب أن يجري لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاختصاصيين النفسيين الذين يقومون بعلاج القوييا . وتوصل الى أن الضغط النفسى وحده كغيبيل بأن يصيب الإنسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن لديه أى استعداد وراثى لذلك . ويؤكد د . كريستوفر ماكولو على تلك الحقيقة العلمية فى كتابه « كيف تتحكم فى القلق » إذ قام بتحليل نفس المعطيات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للقوييا لكنه خرج باستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « أن من يعانون من نوبات الخوف أو القلق الشديد ماهم الا أشخاص طبيعيين ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي ونفسى شديد استمر لفترة طويلة ، فتصيب ذلك فى أن اعتادت أجسامهم الاسراف فى افسراز الادرينالين ( ابينفريزن ) الذى يؤدى بدوره الى حدوث تقلصات مستمرة فى عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبيين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون أى شئ لمنع الهموم الصغيرة من أن تتصخم وتتحول الى مخاوف كبيرة . فإذا لم يبدأوا ببناء الثقة فى أنفسهم من جديد فأن النوبات تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من اوتيااد الاماكن التى تهاجمهم فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

أن هذا السلوك السلبي الاتكالى فى مواجهة الضغط العصبي والنفسى هو مايسميه علماء النفس « بالنون النوعى الانثوى » ، وهو ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فان المرأة تشكل الغالبية العظمى من ضحايا نوبات الذعر .

لكن يوب يعلق قائلا : « اعتقد أن الانسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية - رجلا كان أم امرأة - يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالقويما . ان المسرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للاصابة بتويات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن اصابتها بها محتومة . فهي تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف . ثم يليه باقى الأسلحة والأدوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الادرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية .

### ما اشد ما يقلق المرأة ؟

حكى لنا عضوات مجموعتنا الصغيرة عن اشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق النفس - مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عشنها فإن كلا منهن قد تولد بداخلها - لسبب أو لآخر - شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى اصبحت الطبيعة السلبية المتواكبة هى السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترافهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبدا . »

لقد كانت « الهموم الملدية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أساسية فى دخل الأسرة ، أو تلك التى تعتبر العائل الوحيد لأفراد أسرتها . كان القلق يتتابهن فتسال كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه الفواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟ » أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت ، » أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالآتى :

● **العلاقات :** « هل أجد من يخبئى ؟ » ، « أخشى أن أفسد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » .

● **المظهر :** « فرط السمعة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » .

● **أرضاء الآخرين ( أو عدم ارضائهم ) :** « كيف أكون حازمة دون أن ينال ذلك من انوثتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أخرج مشاعرهم ؟ » .

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو الفلق ؟

● اتخاذ قرار غير صائب : « تساؤلات حول عملي ومستقبلي » ،  
« مشاكل تواجه حياتي الزوجية » ، « هل أنجب طفلا أم لا ؟ » .

● الصحة : « ماذا لو أصبت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو  
لم أمتدد صحتي بعد هذا المرض الذي أصابني ؟ » .

● مشاكل الأطفال : « هل سأكون أما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا  
لو سقط أولادي في بؤرة المخدرات ؟ » أو « كيف أحمي أولادي من الأخطار  
كالخطف مثلا ؟ » أو « هل أعطي زوجي السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .  
● هيبق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملي ولأولادي » أو « الكل  
ينتظر مني ما ليس في طاقتي » .

● التقدم في العمر : « التراجع » ، « مكافأة نهاية الخدمة » ،  
« ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الإطلاق ؟ » .

● الإدمان في العمل : « ماذا لو لم أقم بعملي بالكفاءة المطلوبة ؟ » ،  
« ماذا لو فصلوني أو استبعدوني من عملي ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التي يعلقانها  
علي » .

● شئون عائلية : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ،  
« المخدرات » .

### ماذا يقول العلماء عن الفلق ؟

ربما تثير هذه القائمة في رأسك السؤال : ما الفرق إذن بين  
الهموم العادية « المشروعة » والفلق ؟ ونحن يا عزيزتي القارئة لا نقول  
بأنه من الخطأ أن تخشى عواقب بعض الأمور العادية ، لكنه من أكبر  
الأخطاء أن تتركى خوفك يكبر ويتعظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق  
مرضى . فلو مرض أحد أولادك أو أحد والديك - على سبيل المثال - من  
المؤكد انه سوف تخافين عليهم ، وإذا حل موعد سداد إيجار المنزل وأتت  
بلا عمل مثلا ، فإن يكون طبيعيا أبدا أن تستقبلي هذا الأمر ببرد وبلا  
توتر أو قلق . أما أن تتركى معدتك تتقلص وتتكور على نفسها لمجرد

## كيف تتخلص من القلق

خوفك من ألا توفقي للزوج المناسب ، أو ألا تكتبي التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

إن دكتور زينيث ز<sup>\*</sup> التشوير رئيس قسم الطب النفسي بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف في عبارات بسيطة فيقول : « أن الفرق بين الخوف والقلق هو أن الخوف له مبرر وسبب مشروع ، أما القلق فلا سبب له . الخوف هو أن تشعر بالربح إذا رأيت نمرا مفترسا أمامك ، أما إذا شعرت بالربح دون أن ترى أي نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فإن المحصلة التي خرجنا بها تقول : لذا رأيت في نفسك أنك غير جديرة بأى نجاح ، وأنه إنسانة بلا قيمة .. فأنت خائفة رغم عدم وجود أي نمر أمامك !!<sup>\*</sup>

تؤكد الدراسات التي أجريت حول القلق في ولاية « بن » ما يلي :

« أن العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الإنسان ممثلا في فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذي قمنا به إلى أن أكثر المواقف التي يخشاها الشخص الميل للقلق بطبعه هي التي يقيمه فيها المجتمع . كما تملكنا الخبرة والنتائج العديدة التي خرجنا بها على أن الهم الأساسي الذي يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض ... أن ما يشغله دائما هو صورته في عيون الآخرين ، والفكرة التي يأخذونها عنه ، لذا فإنه يقضي الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة إذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشل ، أو قد يلقي الرفض من الآخرين » .

رأيت ذلك النموذج الحي لنموذج القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستقاضة في الجزء الثاني من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لمطرد هذا النوع من التفكير من حياته إلى الأبد . وحتى ذلك الحين خذى من وقته الآن دقائق معدودة ، واجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذي تسلكه في الحياة ، فقد تكوينين دون أن تدري سائرة على الطريق النفس - اجتماعي المؤدى إلى دراسات

القلق .

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

### اختبار الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق

اقرأ العبارات الآتية ثم ضع أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : إما «خطأ تماما» ، أو «خطأ فى الغالب» ، أو «صواب فى الغالب» أو «صواب» .

- ١ - كانت أمى ذات طبيعة قلقة .
- ٢ - كان أبى / أمى / أقاربى قلقين .
- ٣ - كانت طفولتى مشحونة بالصدمات والأزمات .
- ٤ - تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى / جسدى / جنسى .
- ٥ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم أننى كنت طفلة عادية .
- ٦ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا .
- ٧ - كان على أن أرى والدى ماديا وصحيا .
- ٨ - كنت فاشلة دراسيا واجتماعيا بين زملائى فى المدرسة .
- ٩ - لم أتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما أتلوق عليهم .
- ١٠ - لم أواجه صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

إذا جاءت اجابته على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب فى الغالب » ، فاعلمى انه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس - اجتماعى فيؤدى بك الى دوامة القلق . لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى أن زيادة العبارات الصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة انه مبالاة للقلق . ثم انه إذا كان لديك أشقاء ذكور ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعى » ، فهو يشعروهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا فى أى شىء .

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا فى استعداد الانسان للقلق . اذ يؤكد كل من د. ديفيد واتسون ، ود. لى انا كلارك استاذى علم النفس بجامعة ساذرن ميتوديست فى بحثهما المنشور فى مجلة « سايكولوجيكال يوليتن » أن الميل للدخول فى الحالات المزاجية السلبية ماهر الا سمة من السمات الشخصية التى تلازم صاحبها طوال عمره . يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبينهم أسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الاستعداد للقلق يكمن فى المركبات الوراثية البيولوجية لكل انسان . ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسيطر لنا رصيرا محتوما لا رجعة فيه . فكل انسان يستطيع ان يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا فى الأنشطة التى من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التى لا ترضيه . بل ان بإمكانه أن يكون أكثر حساسا فى حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » .

وتشير د. كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتين السلبية والايجابية معا فى آن واحد ( كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا ) أو قد يعيش حالة محايدة ما بين الاثنتين . وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية . فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمى الى النوع الثانى فى حين أن الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد فى رفع الحالة الايجابية . أما رياضة الجرى - وهى رياضة د. كلارك المفضلة - فتؤثر على كلتا الحالتين المزاجيتين فى آن معا : فهى ترفع الحالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية . ثم تضيف د. كلارك قائلة : « قد يعتربنى فى بعض الأيام شعور بالارهاق وعدم الرغبة فى الجرى ، لكن التجربة علمتني اننى عندما أرغم نفسى على الجرى فأننى أشعر بتحسن رائع وكبير . وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلمس فى نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعانى من انخفاض فى الحالة المزاجية الايجابية . يجب عليهم أن يرفعوا أنفسهم على كسر النمط الروتيني الذى تعودوا عليه ، والقيام بأنشطة



ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء انفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » .

### عاهدنى نفسك

إذا كنت تريد أن فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فإليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعلى شيئاً ولا تقف مكتوفة الأيدي . أول ما عليك هو أن تحضرى كراسية وتسميها الى عشرة أقسام . وفى الصفحة الأولى سجلى أهدافك كالآتى :

١ - أننى أحدد أهدافى الآن كي أخرج من دوامة القلق .

٢ - سوف أقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى .

٣ - سوف أستعين بأصاليب إكتساب المهارة فى وضع خطة كي أكف عن القلق .

٤ - سوف أنفذ الخطة حرفياً .

ثم ضعى للقسمة الثانى من الكراسية عنوان : « لماذا اقلق » وسجلى فيه معالم الطريق النفس - مجتمعى الذى تسلكينه فى القلق . اكتبى كل ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك القلق . ثم قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورايك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير . وفى النهاية اكتبى هذه العبارة : ان الخيار بيدى : أما أن أكون قلقاً أو لا أكون .

والآن انتقلى معنا الى الفصل الثالث كي نكشف لك معالم « الطريق الغريزى » وكيف يؤدى الى الوقوع فى براثن القلق .

## الفصل الثالث

### الطريق الغريزي نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بأنها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التي مرت منذ رزقت بابنتي وحتى كبرت لم أكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الأقدام ، أو بالدراجة ، وكلما خرجت في نزهة بالسيارة مع أصدقائها من المراهقين استبدي بى القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كعادتنا يوم السبت ، نستمع فى هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتي لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة . ولم يشغلنى هذا الأمر على الإطلاق حتى رن جرس التليفون ، وإذا بالمستشفى يبلغنا أن ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة وأصيبت بكسر فى ساقها . لاحظتها لم أكد أصدق كيف حدث هذا رغم أنني فى ذلك اليوم بالذات لم أقدر وقوع أى مكروه لها ! »

ماذا اذن عن مئات المرات التى قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها أى مكروه ؟؟ ! لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذى عاشته لحظة أن علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ ٠٠ لقد أصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحيلولة دون وقوع الكوارث التى لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . أولم يكن من الأفضل لها أن تتعلم الطرق السليمة للتعفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التى لاحيلة لنا امامها .

ثم تروى لنا إحدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان مايقلقنى هو ما يمكن أن يحدث ( لدارلين ) ، إذ انها

## الطريق الغريزي نحو اللق

سرعان ما تبلى من المراقبة ٠٠ ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاطي المخدرات ؟ ماذا لو حملت سفاحا ؟ ماذا لو فشلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ ان هذه الام تؤمن في قرارة نفسها بان ما تتصوره من اوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية ابنتها وضمان لسلامتها ٠ انها لاتدرك على الاطلاق انه مع استمرارها في تقدير البلاء فقد تقع الابنة في المحذور فعلا ٠ ثم الا تكون - على اقل تقدير - قد حطمت اعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

اما ( باربره ) وهي سيدة مطلقة وام لطفلين فتحكى لنا تجربتها مع اللق الذي استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك في اخلاص صديقها ٠٠ تقول : « لقد حاولت بكل الطرق ان اكتشف الحقيقة ٠٠ كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان اواجهه بشكوكي ومخاوتي ، وانا اقشها معه ٠ كنت اقول لنفسى يكفينى ما انا فيه من قلق ، كنت اخشى ان اجازف بمواجهته ، وفي نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقدته بينى وبين نفسى ٠ وهكذا فضلت ان انتظر بان الامور على ما يرام بينما كنت اقضى الليالى الطوال احملى في الظلام ٠٠ واتعذب من اللق ٠ لكن شيئا ما في قرارة نفسى كان يؤكد لى : « انا واثقة انه يخدمنى ، لكنى راضية بذلك وسوف اتحملى ، فانا انسانة ضعيفة ولا حيلة لى » ٠ لكن الايام اثبتت لى ان قلقي المستمر لم يجد نفعاً ، فقد تاكدت بالفعل انه كان يخدمنى ٠ لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد اننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار » ٠

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة في الطريق الغريزي نحو اللق ، فاحترف بها عن المسار السوى لئى ام تلعب دورها الطبيعي في توفير الرعاية لاطفالها ، واصابها يعجز وظيفى في السلوك والتفكير ٠ ولكن كيف حدث هذا ؟؟ ٠٠ تعالى لنرى ٠٠ لقد غرس الله في قلب انثى الحيوان غريزة الامومة التى تتمثل في توفير اقصى قسدر من الحماية لصغارها ، وكذا الام من بنى البشر ، لا احد يعلمها كيف تهتم باطفالها وتحرس على سلامتهم وصحتهم ٠ ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لاهوادة فيه على توفير اقصى الحماية لابنائها حتى لو ضحت بحياتها في سبيل ذلك ٠ فالغريزة انن واحدة في الصالتين ، لكن انثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

الى قلق وقوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها • واضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها رعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهي تخشى ألا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق •

### فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل ام لابنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية أولادها عندما تصبح اما • وقد تضيف تساء أخريات كالخالة أو غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة • ثم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كام • اذا كنت لا تصدقين فانظرى الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الام •• واقرئى المشاعر المسطورة فيه :

« أحبك يا أمى •• يا أعظم أم •• يا من تسهرين على راحتى •• » •

أرايت ؟ •• انك فعلا تملكين هذه الغريزة •• سواء اكانت فطرية أم مكتسبة فهي لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين • وأنت عالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تفودك دون أن تدرى الى الجنون •• تماما كما قادت من سبق نكرهن •

هذا لايعنى إطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة مخاطبة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى اقصى درجة ممكنة • أن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهي « صانعة العش » •• هكذا هي منذ الأزل • ولم تزل • لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم • اضيفى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهي علاقة ظاهرية • فزالم تحمل جنينها جزءا لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما أن يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها • أما الأب فأقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاظته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ •

## الطريق الفردي نحو اللق

لكن الكثير من الأمهات ينتشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد .  
قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية  
الطبيعية ، الأمر الذى يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن . فالوليد الذى  
ترى فيه الأم امتدادا للاشباع العاطفى لديها قد يقف حائلا بينها وبين  
زوجها ، بل قد يصبح غريبا - إذا صح التعبير - لأكثر الآباء حبا  
وحنانا . قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التى تدفعه لحماية أطفاله  
وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الباطنية التى تستشعرها  
المرأة وهى تحمل جنينها فى أحشائها ، ثم وهى تلده ، ثم وهى ترضعه  
من ثديها .

يحرص المجتمع يوما على تصوير المرأة وكأنها المستول الوحيد عن  
تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلقي عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب  
إذا قصرت فى واجباتها ، ولم تصل بأدائها الى مستوى الأم المثالية . أما  
الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه فى  
الحضانة أم لا . بينما يعطى كل انسان نفسه الحق فى محاسبة الأم  
العاملة : « من الذى يرعى طفلك فى غيابك ؟ ألا تخشين عليه من الاهمال  
أو التقصير ؟ » وإذا اشتكى الطفل من مرض فى المدرسة فانهم يستدعون  
الأم وليس الأب ، وإذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه فى المتاعب أرسل  
النظر فى طلب الأم . فلا عجب إذن أن يعتري القلق أغلب الأمهات  
غير أودهن السؤال : « هل تجحت فى دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور  
بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطر يلقي بها  
فى دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط فى هذا الفخ بهذه السهولة ، إذ  
إن احدا لا يتوقع منه ذلك .

فى كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجى سكارف إن بعض  
الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة  
تتراوح بين ضعفين الى ستة أضعاف . والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت  
الشديد بين الجنسين - والثابت من الإحصائيات - دعا المؤلفة الى  
الشروع فى دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة .  
فوجدت أن المقالات والقصص التى تنشرها أنتاج المجلات الموجهة للرجل  
تميل الى مخاطبة روح المغامرة ، واقتحام الصعاب وركوب المخاطر  
والانتصار والسيادة . أما المادة المقدمة للمرأة فكان مهمها الأول كيف  
توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تواجههم  
بالفقدان - وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

ثم قامت ماجى سكارف بإجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة لمن يحنو عليها ويهتم بأمورها ويرعاها ، تماماً كما تحتاج هي لمن تحنو عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر ، لذا فإن الخوف من التقصير في مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة فيما مضى مثلاً كانت تقضى فترة منتصف العمر في اشتغال الابرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها ( من بعيد ليعيد ) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتصحيا حياة ملؤها النجاح والانجاز . وفيما بين النموذجين تسقط أعداد متزايدة من النساء في مسافة النسيان . فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه إحدى صديقاتنا قائلة : « أننى أتمزق طوال الوقت . . . وأساءل متى يحين دورى أنا ؟؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها أى اهتمام يذكر . . . فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تنمى ، . . . ويصبح المسرح معداً لمشهد السقوط في دوامة القلق .

### معامل التحكم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهي تمعج عن الكف عن القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة مأهول إلا وسيلة للتحكم في هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهةها إذا وقعت فعلاً . وهذا ما تؤكد جين فقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى « مايلىز » لشعورى بأننى لم أعد أتحكم في حياته وتحركاته وأفعاله . . . لم أعد أدري أين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماماً ؟ . . . كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولى ينصحووننى بأن أهون على نفسى من أجل راحتى وراحته هو أيضاً ، لكننى كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر أننى لن أستريح أبداً لو نسيت هذا الأمر ، قائلاً لا أفكر إلا فى صالحي ابنى ، ولا يهمنى ما يحدث لى أنا ! كنت أقول لنفسى أنه أهم منى بكثير ، والشئ الوحيد الذى يمكننى أن أحميه به هو القلق عليه !! » .

## الطريق الفريزى نحو القلق

ترى .. ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ إنه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجدتها - كما أوضحنا سلفاً - فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة . وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها .. وهل كانت من النوع القلوقى ؟ فأجابت إحداهن - وكانت يهودية - ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زملائها فى العمل يسأل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! .. أجابت قائلة : « هل تعجزين ؟! أن أرى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ .. هذا يعنى أنها مدمسة ادينائين من الطراز الأول .. فهى تلف فى البيت وتروح وتجر .. وتحصر كفيها ، وتضجر معها حياتنا كلها ! .. إنها تملك أن القلق هو مهمتها الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مادامت لمرأة ! » ولطالما أصبحنا نكتب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالبنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق . لكن هناك جماعات عرقية أخرى تعاني من نفس المشكلة .. فقد حكى لنا أم شساية من « الأنجلو - بروتستانت » أن جدتها كانت تؤنبها قائلة : « إنك لا تلتفتين بالدرجة الكافية على طفلك .. أن الأم من واجبها أن تلتفت على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتتحدث من سلالة من الشرق الأوسط .. أنها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم إيقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فأنها ما زالت تمتد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها ( ذات الثلاثين عاماً ) خفية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى !

قد تبدو هذه الأمثلة بريئة ومضمكة .. لكن حذار منها ، فإن مصيدة القلق خائفة وترسخ فى النفس قبل أن يتداركها الإنسان ، فلا تنتهى به إلى خير أبداً . فالأم حين ترسم الطريق الفريزى نحو القلق أمام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها العجز عن حل المشاكل واتخاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم . وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسؤولية المشاكل التى تقع لمن تحبهم . ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب أفعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تثبت أن تلقى بنفسها فى التماسه والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تدمير أنفسهم أكثر وأكثر .

### عند مفترق الطرق مع التواكلية

إن المرأة قد تقع فى أسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن أما • فهى قد تشعر « بالذنب » إذا لم تتحمل مسئولية أفعال زوجها مثلا ، أو والديها أو أقاربها أو أصدقائها أو حتى رؤسائها فى العمل • إن بعض الأسر يفتقر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، أو الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان أن يعوضا ذلك النقص بأن يستندا من ابناهما شعورا بالقوة والكفافية والأمان • مثل تلك الأسر تعاني فى الواقع من « خلل وظيفى » ، يدفع الأبناء الى أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين أن الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية • وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قاتلة : « عند زواجى اضطرت للانتقال مع زوجى الى مدينة أخرى • لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من الا يتمكنا من مواصلة الحياة بدونى • فبدأت الكوابيس تهاجمنى ، فأصرخ ، وأهب مذعورة من نومي بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدد أبى أو أمى أى مرض أو قلة فى المال ، لكن شعورا طاغيا كان يسيطر على بانهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك أن أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما •

ولم افق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى أنا للشعور بحاجتهما الى كان اقوى « آلاف المرات » •

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى أمها ان تطلب الطلاق من والدها الذى كان لا يكاد يفيق من الخمر • فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس مفرولها المضطرب الأليم لم تجد « بث » أمامها الا أن تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كي ترفعى شؤون الأسرة كلها • ومرت السنون بطيئة متناقلة ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها المصغار من اذى الأب الهائج المخمور •

أما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى



## الطريق الفيزي نحو القلق

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تنوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سننها الصغيرة ، إلا أنها كانت تلاقى ترحيباً كبيراً من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعاً لها على حمل المزيد من المسئوليات . وبدا لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافأتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرتها .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيراً عن والديها ، وتركتهما وحيدين لا يعتمدان إلا على بعضهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بأنهما في حاجة ماسة لها ، ولأن يتمكن من الحياة بدونها . ذلك لأنها في الواقع كانت في احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة في حياة الآخرين . ذلك الشعور الذي لم يفارقها طوال حياتها .

لم تكن بث قد أنجبت زهد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفي الحادث في أسرتها إلى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا أصبحت نموذجاً للتواكيفية لأنها عاشت حياتها كلها في مجابهة دائمة لمعامل ضغط رئيسي هو والدها .

لقد أتاح لنا العمل في مجال علاج مريضات القلق وفوريا الأمان المفتوحة أن نلتقي بالآلاف النماذج من النساء اللاتي يجمع بينهن شيء واحد، هو أن كل واحدة منهن تدرك تمام الإدراك أنها تتحمل مالا يطاق من أجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لا يكف عن أمانتها مثلاً ، وتلك التي تعيش من أجل انقاذ حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضحي بنفسها من أجل استنقاء جاحدين ، أو مديرين لا يقدرون تضحياتها . أنها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم إذا تخلت عنهم ولم ترح شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحمل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا ما يؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برانشو » هذه الظاهرة في كتابه « في شئون الأسرة مع د . برانشو » فيقول : « أن التواكيفية هي أكثر الأمراض العائلية شيوعاً ، إذ أنه يصيب أي إنسان ينتمي إلى أسرة مصابة بأي نوع من أنواع الخلل الوظيفي » . ثم يوضح أن تلك الأسرة لا بد أن يكون بها معامل ضغط رئيسي ، قد يتمثل في ادمان الخمر ، أو

الإيذاء الجنسي ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطلاق ، أو الوسواس المرضي ، أو التطرف في الورع الديني أو الأخلاقي ، إلى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى . ويعايش أفراد مثل تلك الأسرة معاملة للضغط الرئيسي وكأنه خطر يهددهم ، فتكون استجاباتهم حياله متمثلة في الإفراط في اليقظة والحذر ، أي أن الطبيعة تهيب أجسامهم تماما لمواجهة معاملة الضغط الرئيسي أو للهروب منه في أية لحظة ، وذلك عن طريق الإبقاء على مخزون الأدرينالين لديهم في أعلى مستوى له .

وحين يكبر الأبناء في هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يختزنون في نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط - ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقوموا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحاولون على عاتقهم أكثر مما يطيقون من مسئوليات الآخرين كالأزواج أو الزوجات ، والأطفال ، والأحباء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية في حياتهم ، ولا يرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبيهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقة كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسمانية أو الذهنية .

وقد تمكنت الزميلة « آن سادوسكي » من أن توضح كيف يتفاوت إدراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولا نرضى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحي لمؤشر الراديو ( المذياع ) . فهي ترمز لكل شخصية سواء أكانت انبساطية أو انطوائية ، هادئة ، أو نابضة بالحياة بمحطة إذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فإن الموسيقى تفقد روعتها إذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ في رفعه والا فإن كل السمات المحببة في الشخصية سوف تتحول إلى معاول تخرب طبلة الأذن بلا رحمة ، فتؤذي المشاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التي نستعين بها في عيادات علاج القلق أن نبين للمرأة بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لغريزة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعتاية أن تتحول إلى صورة عن صمود التواكلية .

فنرسم عددا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فإذا وصل إلى ٤٠ ديسيل (درجة) فهذا هو القدر الذي يسعد الآخرين ، أما إذا بلغت في ذلك ووصلت إلى ١٤٠ ديسيل كان تشرع في تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو في التطور بالنصيحة في غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

### الطريق الفريزى نحو التلق

الآخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدين ضجيجا يصم الأذان ، ولا يملك الآخرون حياله إلا الهروب منك بأسرع وسيلة ممكنة . وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن إذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعاني من خلل وظيفي بها ، فقد يهربون إلى الانغماس فى الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوك عدوانى \*

ويؤكد المعالج النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج القوبيا فى ساوث ويست ، والذي أخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « إذا اكتشف الإنسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه .. تلك هى الطبيعة البشرية .. فلو أحس الإنسان أن القلق يتعبه ويضغط على أعصابه بالغ فيه أكثر وأكثر » . وهكذا فان غريزة الرعاية إذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلى ، فانه قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون أن تدري !!

ان لحدى صديقاتنا العزيزات تمضى فى طريق « علاقة التواكلى » مع جميع افراد أسرتها الكبيرة رغم أن أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا أطفالا . فبعد زواج أولادها نبت المشاكل بينها وبين زوجها واستحال بينهما الحياة ، وتم الطلاق . لكنها بدلا من أن تستلبد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة اختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة . واليوم فوجئت بابنتها وابنتها - بعد أن فشلت كل منهما فى زواجه - عائدين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى فى بيتها . ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفاد » يحطم أعصابها ، حتى أنها اضطرت أخيرا إلى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه . لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى افراد الأسرة \*

ونفسر « جين » هذه العلاقة قائلا : « أن نزوعك الى التواكلى فى تعاملاتك يعنى أنك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك . واخف أضرار هذه النزعة أنها سوف تمنع الآخرين من الإقدام على المجازفة ،

## كيف تتخلص من القلق

وحمل المسؤوليات الممنولة بهم حتى يحققوا ذواتهم • أما أسوأ ما فيها فهو أنها تشجعهم على استمرار السلوك الخطأ ، وإسمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم » •

## الشمس الذي تدفعينه

إن غريزة الحماية والعناية إذا ترك لها العنان كي تتصعد بك الى هذه الدرجة فأنك بذلك لا تؤذين الآخرين فحسب ، بل تؤذين نفسك أيضا ، فالأخطار التي تتخيلين أنها أحاققت بهم ، والأمراض التي تظنين أنها أصابهم لن تصيب الا جسمك أنت ، فتبدأ الآم الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا • فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى انه من واجبك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدي ذلك الى أصابتك بالاكئاب والكبت •

تقول لورا : « التحق أولادى بإحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعاني من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثل الماريجوآنا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الأبناء الى مراقبة الحفلات التي يقيمها أولادهم ، حتى يمنعوا الشباب المشبه من الاقتراب • كما ننظم اجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء في هذا الموضوع للتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة من المخدرات • إننى منزعجة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشكلة » •

أما « جان » التي يذهب أولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما • تقول : « أكاد أموت رعبا من أن يبدأ أولادى فى تعاطى المخدرات • لقد خاصمنى النوم ، وأصبحت أتخيل أن أسوأ ما يمكن من مصائب قد وقع لهم • فإذا رن جرس الهاتف وهم خارج المنزل أيقنت أنه قد تم القبض عليهم ، أو أنهم قد أصيبوا فى حادث سيارة ، وراحوا ضحيته •• لقد أصبحت أعصابى حطاما » •

يحدث في كثير من الأحيان أن يختلف إدراكنا للحقيقة وفهمنا لها عن الواقع الفعلى ، ففي اليوم الطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

## الطريق الفريزى نحو القلق

يبدو كل شيء معتمداً ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيداً فوق رؤوس السحب . وهكذا أنت إذا تركت غريزة الحماية والرعاية تنحرف بك وتحول إلى صورة من صور التواكلية فأنك إذن تركيز أكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذها الآن كي تنعمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تدارى جراحك هى أن تحزمى أمرك ، وتحددى ما إذا كنت قد اتخذت الطريق الفريزى تحسو القلق أم لا ؟ ٠٠ والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى سوف تساعدك على تقييم ذاتك وإدراك الحقائق عن نفسك وعن حولك . ولكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » .

## اختبار القلق الفريزى

- | المعبارة  | صواب | خطأ |
|---|------|-----|
| ١ - الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم .                                     |      |     |
| ٢ - عندما يرتكب زملائى فى العمل اية أخطاء أشعر بأنه من واجبى أن أتحمل مهمتهم نتيجة هذه الأخطاء .          |      |     |
| ٣ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى أشعر بالضيق الشديد إذا لم يستشيرونى .   |      |     |
| ٤ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى عادة أدلهم على أفضل الطرق للقيام بذلك . |      |     |
| ٥ - عندما يتورط أطفالى فى مشاكل بالمدرسة أشعر أن ذلك ينعكس على دورى كام .                                 |      |     |
| ٦ - أشعر أنه من واجبى أن أحمى أولادى فى من الشباب من المجازفة بما يمكن أن يؤنهم .                         |      |     |

## كيف تتخلصين من القلق

- ٧ - اشعر بالذنب لذا لم اقم بزيارة والدي على الأقل مرة كل اسبوعين \*
- ٨ - اذا شعر الآخرون يقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن أن يضرهم \*
- ٩ - يمكننى - مع مزيد من الجهد - أن أغير الطريقة المدمرة التى يعيش بها زوجى / حبيبى / أولادى \*
- ١٠ - أننى أعين الكثير من الناس فى أمورهم ، لكن أحدا لا يعيننى أنا فى المقابل \*
- ١١ - أشعر أحيانا أنني أم فاشلة \*
- ١٢ - اذا وقع رئيسى فى العمل أو أحد زملائى فى خطأ ، فأننى أسارع بتلقى اللوم بدلا منه \*

إذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق - قولى بتسجيل هذه الاجابات فى كراسك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعية الى رحلة طويلة لا نهائية مع درامة القلق - هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية أشغائك الصغار من غضب والديك / أو ادماهما / أو عيىم تحملهما المسئولية ؟ هل كان والداك يتبعان معك أسلوب القاديب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالك حتى أصبحت تشعرين بأنه الملامة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ .. سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب \*

## الفصل الرابع

### الطريق المجتمعي نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمنشنز » أو ( أبعاد نفسية ) دراسة قام بها ج. ل. لوس تتناول وضع المرأة في إحدى المؤسسات ، حيث يقول انه في عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذي يحصل عليه زميلها في العمل - ذلك الزميل الذي لا يحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة . أما في عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة في نفس المؤسسة . ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التي وصلت الى هذه المراكز الرفيعة . فقد روت لنا إحدى العضوات البارزات في واحدة من اكبر شركات المال في وول ستريت مكانة ونجاحها ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة . تقول : « لقد كان توقيتى سليما ، اذ كنت من أوائل الدفعات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد . ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بإمكانية المشاركة فيما بعد . لكننى لم اعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما أهلنى له . فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٢ أيام اسبوعيا . أما انا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع واقسم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام اسبوعيا ، وبعدها قمت بما تشاء اية امرأة . قمت بالمجازفة . فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المسئوليات وأصعبها الا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه » .

## كيف تنظفين من القلق

كانت هذه السيدة تشعر أنها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع أبداً • وتتل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو أولى خطواتها في عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء في حاجة ماسة الى برامج نصح وإرشاد منظمة ، وندوات نتعلم منها قواعد وأصول التعامل في مجال الأعمال • كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وأن تحطم اسطورة « عالم الرجل » •

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات في الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات في السير قدماً في طريق القلق الاجتماعي - تلعب الآمال والنجاحات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدي الذي يسد أمامهن طريق النجاح في الحياة العملية فيسقطن في دوامة القلق • ومنهن من تقابل في طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر في كفاحها رغم كل شيء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو أخطأت ؟ ماذا سيظن الناس بي لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ » وماذا سيظنون بي لو لم أصبح أكثر حزما وحسما ؟ • كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » •

ان الطفلة الاجتماعية التي شهدنا العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت في المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء • إذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت المرتبات في أماكنها بلا زيادة ولا تصريح • وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر في الولايات المتحدة الأمريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسب القوت والوقام باحتياجات الأسرة • ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان في عام ١٩٨٨ أن الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف أسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذي حرمن من يقرب من عشر ساعات أسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه • وتؤكد الدراسة التي نشرت في جريدة « جورنال أوف ذي أمريكان مديكال أسوسيشن » ( الجمعية الطبية الأمريكية ) أن واحدة من بين كل أربع أمهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الإرهاق المزمن •

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذي أسستبته هذا التغيير • مما يؤكد الاستبيان الذي نظمته يانكلوفيتش كلايس شالمان



## الطريق المجتمعي نحو القلق

في ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سي . ان . ان . الاخبارية . فتؤكد الأرقام أن ٧٣ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١ ٪ من الرجال في الأسر ذات الدخلين ( أي التي يعمل فيها الزوج والزوجة ) كانوا يشكون من تضائل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه . كما أن المرأة تعاني من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير أن المرأة فقط هي التي تجد سلم الترقية مسدودا أمامها « بالسقف الزجاجي » ( إذ ترتقى الواحدة منهن السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فإذا بالترقية بين الجنسين تحول بينها وبين المركز القيادية ) . وإلى جانب كل هذا فقد كانت المرأة في بيتها وستظل على مر الأزمان هي المسؤولة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسماني والعصبي ، فهي التي تذهب بأبويها ، وأطفالها إلى الطبيب ، وتقوم بإعداد الطعام ، وتنظيف البيت . ليس هذا فحسب ، بل إن عليها أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له أطفالها الصغار في الحضانة من أعمال أو قسوة ، أو ما يهدد أبناءها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة . وفوق كل ذلك فإن عليها أن تبدو رشيقة . . . مثيرة . . . جميلة ، بل وأن تتفوق في عملها . . . كل ذلك في آن واحد .

أما الأم المطلقة ( نصف الزوجات في أمريكا تنتهي بالطلاق ) فتقع تحت ضغط مجتمعي أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب المال ، أما إذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون إقامة علاقات طيبة مع أبناء أزواجهم الجدد .

في عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الإدارة حسلا للمرأة التي تريد أن تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك في اعتقادنا إلا إضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، إذ يقول دعاة الحركة النسائية إن الشركات قد تطالب أية شابة في سن العشرين بتقديم بطلب وظيفة بأن تقر بصراحة ما إذا كانت تنوي إعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوي انجاب الأطفال !! . كما يرى الكثيرون أيضا أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتنزع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية .

### الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع مع العضوات فى مجموعتنا الصغيرة . . وسألنا كل واحدة عن أثر هذا التغيير فى حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات منهن بالإيجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة فى الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « إن التغيير الكبير فى دور المرأة لم يكن الا ضغطا جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتى نحو أسرتى وعملى وأصدقائى . ويقدر ما بداخلى من طموحات كبيرة فى مجال علمى ، يقدر ما أخشى الفشل والاختفاق » .

وهذه عضوة أخرى فى السابعة والأربعين وتعمل فى أحد المكاتب . . تقول : « فى لحظة ما توهمت أننى يمكننى أن اتولى شئونى بنفسى . . فسمعت الى الطلاق . لكننى للأسف أصبحت أعيش فى قلق دائم من قلة المال . فالمال لا يكفى ، ولن يكفى أبدا طالما بقيت وحيدة بلا زوج ولا عائـل » .

أما الشريحة التى وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهى نماذج المرأة الناجحة فى عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمستعلة طموحا . تقول احدها : « اننى أرحب بالقلق إذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامى ، فقلة الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأنا افضل القلق على ان أعيش سجيئة حياة كئيبة بلا اختيار على الإطلاق » .

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير فى المجتمع من أهم دواعى القلق التى سجلتها العضوات فى القائمة التالية :

#### دواعى القلق الخمسة الأساسية :

- ١ - المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجسدى اذا حاولت العمل لكسب قوتها .
- ٢ - المظهر : عيب العناية بالجمال كامر يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

## الطريق المجتمعي نحو القلق

- ٣ - **الصحة** : الخوف من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة .
- ٤ - **الأطفال** : تحمل مسؤولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب لشغلها الدائم عنهم .
- ٥ - **العلاقات** : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

## كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ ستجدين الاجابة فى مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التي تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان . فالبنات - فى اغلب الاحوال - لايريبيها والداهما على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ اى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . أما اليوم ، ومع التفكير الكبير الذى طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التي تؤهلها لذلك ، الأمر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل أن الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورفقتها وظرفها وجمالها . ولم لا ؟ ١٠٠ لا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟ وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدرت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغى حقها فى أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احترامها لذاتها ، ويحاصرهما القلق بقسئلته الملحة : « ترى .. هل قمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت فى شىء ؟ لماذا اشمعور بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدرت طسوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى ابدا أن تستمرى على هذا النحو . سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التي سوف تقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والان تعالنى نلق نظرة على اكثر الامور اثاره للقلق على الطريق المجتمعي ، وعليك ان تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الامور سوءا .

## نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة • فالمرأة غالباً تخشى ألا يتوافر لديها أبداً المال الكافى لتميش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن نفسها مادياً قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى • صحيح أن هذه الهموم واقعية وملحوسة ، لكننا نرى أن المرأة بإمكانها أن تتعامل معها بلا قلق • عليها فقط أن تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحياناً ، فإن ذلك أفضل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي •

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضاً بين عضوات مجموعتنا الصغيرة • فهذه أحدهن تقول : « يبدو أننى يجب أن أضاعف جهدى كى أحقق مزيداً من النجاح • لكن الرجل يقف لى بالمرصاد ليزيحنى من الطريق ، حتى لا أزعجه فى النجاح » •

إن المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وإدارة الأعمال والناصب الحكومية عادة ما تكتشف أن الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماماً • وهكذا يتحول مكان العمل إلى مصدر للأحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت • الأمر الذى أثبتته استفتاء أجرته مجلة «جليمور» فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر أجابات ١١٥٥ قارئ وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية •

لقد أثبت الاستفتاء أن لحرمان الرجل لذاته يرتفع طردياً مع ارتفاع دخله • أما المرأة فعلى العكس تماماً • فتلذذ التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥,٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتهن من نوات الدخل المحدود !! • وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن الضغوط المتزايدة - التى هى ضريبة العمل الناجح - تدمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضئف اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات • وسجلت

## الطريق المجتمعي نحو القلق

بعضهن شعورها المرير بأنها حبيسة « خط الوسط » في المناصب الادارية .

ونتيجة لهذا السقف الزجاجي غير المرئي شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ في انشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال . لكن الكثيرات ممن عملن في عالم المقاولات أدركن أن الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال .

« ان المال والأمان اللذان على رأس قائمة الهموم ودواعي القلق عندى .. » هكذا تشكو إحدى العضوات ، رغم أنها قد حققت من أعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ١٣٠.٠٠٠ دولار في عام ١٩٨٨ فقط ! وتكمل : « أحاول دائما أن أكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى بالقلق يوحى الى بالقوة ، ويأثني أسيطر على زمام الأمور . ومع التغير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت اقلق أكثر على مظهرى ، وما يجب أن ارتديه ، وكيف أكون أكثر حسما وحزما .. ترى هل أكون « الأنتى الضعيفة » ؟ .. ألا ينال من أنوثتى أن أبسو منيرة أعمال ناجحة » .

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعاني من الام الظهور المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التى لاترحم .. كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن أن يظنه الناس بها ويتصرفاتها الحازمة !

ليس بيننا ياسينتى أن نصلح ذلك الاعوجاج فى ساحة العمل ، لكننا نقدم لك المهارات التى تستطيعين أنت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم .. والثقين أن ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى الحياة .

## المظهر العام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى . فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال . أما اليوم فإن جوان كواينز وجين فوندا وليندا ليفانز يضرين المثل على نزعة فترة منتصف العمر وبهائها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

## كيف تتخلصين من القلق

انتشارا كبيرا في كل مكان ، واصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه . وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة في مقر إحدى المنظمات الأهلية في مدينة تعدادها ١٠٠.٠٠٠ نسمة . وبعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها في اللجنة الصغيرة ، وقد أشار دهنشتها أن تلك السيدات نوات المسئوليات الكبيرة في العمل التطوعى لم تذكر أى منهن شيئا في حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والحفاة وأحدث تسريحات الشعر ، والموضة . وبين الحين والحين كانت احداهن تعبر عن قلقها على ابنائها الشباب ، أو مشاكلها المالية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن .

وانت ياسينقى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلا بد ان الأسرة قد علمتك منذ الطفولة ان الجمال والصن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنه جميع مسئولياتك ، ويحصل لك جميع مشاكلك . ورغم أنك قد تكونين سيدة أعمال تديرين إحدى المؤسسات ، أو على رأس إحدى شركات المقاولات مثلا ، إلا أن الأسطورة الأزلية تظل قابضة فى الأذهان : عليك فى البيت أن تكونى غاية فى الأنوثة والرفقة والنعومة . أما فى العمل فعليك أن تكونى طيبة وودودا وجميلة . . . اننا لا نرى عيبا فى أن تعرض كل امواة على أن تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها . تقول جين - ضاحكة - أنه اذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى أقرب صيدلية لتشتري كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلك حتى تضمن ألا يفارقها الجمال ابدا ! لا بد من خطأ ما اذن . . . فمن غير الطبيعى أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة أن تؤنب نفسها اذا بدت يوما أقل جمالا ، أو اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها . أن تنمية الشعور باحترام الذات كفىل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدئين جميلة بالفعل .

## الصحة

كان القلق على الصحة من أهم ما أبرزته العضرات .. فقالت احداهن : « اننى أخشى ان أصاب بالمرض ، وإذا أصابنى مرض واسو بسيط ، خشيت ألا أشفى منه أبداً » . يعود ذلك الشعور فى رأينا الى ان المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها ان تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات . لذا فليس من حقها ان تستمتع « برنامية المرض » بكل ما فى هذه الكلمة من معان . لكن القلق العنيد الذى ينتابها يوقعها فريسة للصداع ، وآلام المدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعدها عن القيام بمهامها الكبيرة . انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها . ومن أخطر هذه المخاوف كان احتمال التمرض للأصابة بالايينز ، الأمر الذى اقضت عنه إحدى الشابات ، وقالت انه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقتها الشاب . لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة .

## الإنسان

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتنج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٣٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله . ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية أبنائها أصبحت غريزة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتتجه فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية اكبر وأعنف . وقد عبرت عن ذلك إحدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والإرهاق أبداً عملى فى المنزل طوال المساء .. مما يستحيل معه ان أجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حنونة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن ينام بسرعة حتى أتمالك على أقرب أريكة » . اما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى أخذهم فيها من الحضانة ، فان التعب الشديد

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمى من ذاكرتهم » .

أما احتمال إصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الآباء . . . ويقفز التساؤل : « ترى . . . هل أخذ أياما من لجازتى المرخصية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ » أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وادعو الله ألا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب بابتنى الى الطبيب ، ثم اكتشفت - بعد قوات الأوان - ان الأم البطن التى هاجمتها لم تكن مغصا عاديا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » .

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وإيجاد كيان جديد له كفرد ناشئ فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى . . . الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم أكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها . فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صمة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا . . . فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تضائل الوقت الذى تحتاجه لإنجاز كل المهام الموكلة اليها .

عرض التلفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج أصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل . هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يفئى قلق الأم ، ويعمق شسعوها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الاعلان امرأة تنزع الغرفة جيئة وذهابا ، وتترك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد . لا أدري كيف افتاح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » . وتعلق جبين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاق زوجها على واقع الأمر ؟ أليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا . . . انها تتحمل المسئولية كاملة . . . فالمرأة تستमित لكى ترضى من حولها ، وتنشد المثالية فى كل شيء ، لذا فهي تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » .

ان المرأة لاتستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب أن تقاومها . كما أننا لا يمكن أن نغير فى طريقة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على



## الطريق الجتمى نحو القلق

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء أنك لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل ابنائك • ان تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن أدائك لم يصل الى مستوى الأم المثالية •

## القلق بشأن العلاقات

### الخاصة

من أهم أسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « ثبات ونسبات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسئوليات والمشاكل على عاتق الزوج •• اما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارها وليلها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو •• دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء •• لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متناثرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من فرط المسئوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية واشد تأثيرا •

تقول إحدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، اما اذا تزوج أحدهم فانه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة •• اما اليوم فسانه لا يحفل بها على الإطلاق ولايرعاها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءا ، أننا نحن النساء لاندرى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نعتنيه » •

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وبحياتها العائلية أيضا •• لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناؤها العائلى ، اما

## كيف تتخلصين من القلق

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدي للزوجة الخاضعة التي تترك للزوج اليد المعلقة لكي يتصرف في البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فإذا قام بمسئوليياته طابت نفسا ، أما إذا تواني فيها لم تجد أمامها سوى أن تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها .

إن الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط .. سواء أكن مطلقات أم غير متزوجات . فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا أن نستشف تلك التساؤلات : « ما العيب في؟ » ولماذا لم أجد من يحبنى ؟ » أما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيها مالا يعجبهن في أسلوب الرجل .. فقالت أحدهن :

« أريد أن يشاركنى في الحياة انسان يحبنى ويراعى مشاعرى ويحترم رأى ، ويشجعنى ويسعد بما أحققه من نجاحات .. ولكن أين أجد مثل هذا الانسان في زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته .. غارقا في انانيته ؟ »

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التي يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة مشاكل كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسئوليات الأطفال ، الى جانب الخلافات المادية التي لا تنتهى . بل إن المشكلة لها جانب آخر ، فالازهاق الشديد في العمل يدفع المرأة الى افعال علاقتها بزوجها ، فلا تواليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتى المسلسلات التلفزيونية التي تعالج مسائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتذكى من نار الشك في قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتتقسم الى شقين : الأول هو حال المطلقة التي لم تنجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها من زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدبر فرصتها في السعادة . والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التي يرادها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحتى زيارتهم ، فتسأل نفسها : « أين أجد من يحبنى أنا وأولادى ( معا ) » .

إن المرأة في هذا المجتمع المتغير والمتطور الذى نعيش فيه عليها أن تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك فى رأينا

### الطريق المجتمعي نحو القلق

هو أن تعمل على تنفيذ شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس . والا أصبحت مثل تلك السيدة التي قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى في نفسي الا صورة ضفدع قبيح ! أنا لم اتخيل لنفسي أميرة أبدا » . ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة في نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخيلي نفسك أميرة .. فالأميرة تظل مرهونة في انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! .. وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كي يجدوا لك حلا لمشاكله .

إن المرأة إذا تعلمت الحزم وامتكت مهارات حل المشكلات ، فإنها تجلج ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وقيمتها .. ومن هنا يبدأ معدل القلق في الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل .

### لا تنسى الإيجابيات أيضا

ماشت ( جين ) طوال عمرها في نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس في عام ١٩٨٢ . وقد عملت بالتدريس منذ البداية في كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكها الرغبة في تغيير مجال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسي الذي يتحكم فيه الرجل .. ناظرا كان أو مديرا : وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى في الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التي وجدتني أمامي ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى امتديت الى الخطابة .. أو مخاطبة الناس في محاضرات عامة ، فأنا أستمع كثيرا بالحرية التي تبهيها لي هذه المهنة . وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن أقدم على مثل هذا التحول في مجال عملي ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكي تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة إمكاناتهم البشرية ! » .

وبشكل القلق يسبب الأسوار المتغيرة للمرأة في المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها . لكن الطفلة التي يملأها أباها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تنشأ وبداخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه المتغيرات في المجتمع ، لهذا فمن نريدك أن تقلقي بعض الثمار الإيجابية وتستمتعي بها أنت أيتها

## هل انت على الطريق المجتمعى للقلق

سوف نساعدك فى الاختبار التالى على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغط المجتمع وبالتالى خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا .  
امام العبارات الآتية لحدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب نادرا :

- ١ - أنا أبدر اضطرارى للعمل بأن راتب زوجى وحده لا يكفينى .
- ٢ - لن اتمكن أبدا من الحصول على المسال الذى أحتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية .
- ٣ - أشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها .
- ٤ - أنا غير راضية عن فرص العمل المعروضة على .
- ٥ - يهيننى القلق عند اختيار الزى المناسب للعمل .
- ٦ - أنا شديدة الانصاف / الصمينة / كثيرة التجاميد / عيوب الوجه . . الخ .
- ٧ - أنفقت كثيرا على مظهرى ، لكننى أرى ذلك ضروريا .
- ٨ - عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة فى الظهر أشعر أننى قد أصبت بمرض خطير . . ويتأبنى القلق .
- ٩ - لا أدرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس .
- ١٠ - أصيبت أوى بالفرح فى المدة فى سن مبكرة ، وأخشى أن يحدث لى مثلها .

- ١١ - أشعر بالذنب اذا فالتى أحد اجتماعات مجلس  
الإباء بسبب العمل .
- ١٢ - أشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقدورى أن  
أوفر لأولادى كل ما أتمناه .
- ١٣ - حين يرمسب طفلى فى المدرسة أشعر أن الذنب  
ذنبى أنا .
- ١٤ - حين يمرض اطفالى اتخيل أن المرض قد  
يتطور ويهدد حياتهم .
- ١٥ - حين يزج أولادى المراهقون بأنفسهم فى المتاعب  
أفضل أن أخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول  
إيجاد حل معه أو معهم .
- ١٦ - أنا المسئولة عن توفير الجو الهادئ المريح  
فى المنزل لزوجى وأولادى .
- ١٧ - حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق  
أو الحزن فأنا مسئوليتى أنا . . أن أخرجه  
من هذه الحالة .
- ١٨ - لا أجد من يحبى ، لذا أشعر أن بى  
حييا ما .
- ١٩ - كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ،  
تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى .
- ٢٠ - أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد  
البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص  
بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر .

والآن . . اكتبى ملحوظة فى كراسيتك عن العبارات التى كتبت  
أمامها « صواب تماما » ، أو صواب أحيانا » . وحين تبدئين فى استخدام  
أدوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى إمكانك أن تحولى هذا القلق الى  
اهتمام بناء ، سرعان ما يقودك بدوره الى اتخاذ الخطوة الإيجابية لحل  
جميع مشاكله .

## المفصل الخامس

### الطريق الفسيولوجي نحو القلق

في إحدى جلسات مجموعتنا الإرشادية الصغيرة حكّت لنا « إيف » حكايتها مع القلق فقالت : « اننى أحيا حياة سهلة ناعمة ، حتى ان الجميع من حولي يقولون لى : يا لك من إنسانة منجمة .. انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح .. فرغم اننى ليست لدى أية مشاكل مادية ، وعلاقتى بالوالدى وباصدقائى جيدة ، بل اننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى .. لكن المشكلة اننى فى الوقت الحالى أعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا أدرى كيف ساعيش ببقية عمرى .. وأصبح القلق يهكر صفوى ، حتى اننى اذا استحسنت فكرة معينة مثلا أجدنى عاجزة عن تنفيذها ، وأحسار مع السؤال : هل أنا أريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم أنها واحدة من الأفكار التى زرعها أبى وامى فى داخلى ؟؟ .. وأفقد القدرة على اتخاذ القرار فى أى أمر من الأمور .. لقد فقدت وضوح الرؤية .. وأشعر كأننى ورقة شجر فى مهب الريح .. تعصف بها فى دوامات لا نهائية ١٠٠ » .

قد يكون اقتراب إيف من سن الأربعين هو الباعث على القلق والتوتر الذى تعيشه ، فهذا هو السن الذى يقف فيه الانسان ( رجلا كان أو امرأة ) على مفترق الطرق لينظر الى ما حلقه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحلقه فيما هو آت . وقد يكون شعورها هذا انعكاسا لألم نفسى تكون قد كابنته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فى وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالنصف الأول من حياتى » .

ومن الجائز أيضا ان يكون السبب وراء ذلك القلق سببا صحيا بحتا ، فلو أثبت الفحص الطبى العظامى لسبب هرمون الاستروجين

## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

لديها ، فهي اذن خطت خطواتها الاولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق . فالنقص فى هذا الهرمون الأنتوى شديد الأهمية - الشيء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم - يترك المرأة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع . هذا بالإضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع وأشمل للمحسوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر .

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضة للقلق أكثر من الرجل ؟ لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة ايما اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد . فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بأنها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكرة سوف يتخذهما الآخرون ذريعة سهلة كي يسفها مشاعر المرأة ، ويبرزوا وقوفهم عقبة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية . لكن دكتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن « عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها » .

أن المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففي عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الأمريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بإدراجه فى الـ Diagnostic and statistical Manual أو الدليل التشخيصى الإحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتحن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص . هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟ ١٩ ٠٠ أنه « الاضطراب الاكتئابى قبل الحيض » ، ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل إن المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها الصغير ، أما للسند القانونى فكان يدفع بأنها ارتكبت جريمة تحت تأثير حالة جنون مؤقتة ناتجة عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

أن نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

## كيف تتخلصين من القلق

إن ذلك الاضطراب الذى يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والإرهاق . تقول إحدى الصديقات : « فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن أقعد أعصابى فجأة وأصرخ فى وجه المدير ، أو أن أجهش بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائى » . أما « الين » فلها قصة أخرى . تقول : « كنت أجهز طبقاً من السجاج المقلد للعشاء ، وبخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة فى البكاء بلا أدنى سبب واضح ، وبينما أنا فى هذه الحالة دخل زوجى المطبخ يسألنى : متى نأكل ؟ .. فكان سؤاله القشة التى قصمت ظهر البعير .. » وإذا ببركان من الغضب يجتاحنى .. فاطمت يطبق السجاج بكل قوتى فطار فى الهواء وسقط فى فناء المنزل .. وانطلقت خارجة من المنزل لمل الهواء الطلق يهدئ من روعى قليلاً . ومشيت طويلاً .. لكن القلق فى داخلى لم يهدأ أبداً .. فقد كنت أفكر وأسأل نفسى : ماذا جرى لى ؟ .. هل جئت ١٩ ؟ .. »

إن الين تمثل نموذجاً لا يتكرر كثيراً بين النساء فى هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات فى الجسم . فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد فى العلم » فى عددها الصادر فى ٢ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د. جون ب. ماكينلاى ود. سونيا م. ماكينلاى من معهد بحوث نيو انجلند بواترتاون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٢٠٠ حالة من السيدات فى مرحلة ما قبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذى يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير فى الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بل دليل أن ٣٪ فقط من تلك الحالات أعريت عن أن سبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغيير الفسيولوجى سوف يحرمها من القدرة على الإنجاب .

وترجع د. سونيا هذه النتيجة البشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتى أصيبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لعلها بالهرمونات ، فقد جسات شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الأسباب الخفية وراءه فكانت تكمن فى المشاكل العاطفية .

وحقاً يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تيرئتها ، فأننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها وأعياء وذمعتها متفتحاً . افرضى أنك كنت واحدة ممن



## الطريق الفسيولوجى نحو القلق

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التى تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟ بالطبع لا . بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانحراف المزاج الذى تسببه لك تلك التغيرات . وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب . أما الآن فتعالى نلق نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات ما بين ارتفاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة ، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم . الشيء الذى يعرضها للاكتئاب والقلق وباقى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى .

● اختلاف التركيب التشريعى للمخ : أثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريعى لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر . . فتقلق أكثر !

● فروق تشريحية عامة : المرأة على ما يبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والإصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير .

## القلق فى فترة ما قبل الدورة !!

### بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية .

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلايفرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو ( للصحة ) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فنقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لا تقتصر على الأم الشدى ، بل

## كيف نتخلص من القلق

تمتد الى المخ ، وبالتالي تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تراكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الاعراض . الا ان أحيانا اخرى تقول بأن كل تلك الاعراض من اختزان السوائل والالام والاقبال الشديد على الطعام انما هى أمور تحدث فقط لأن المرأة «تتوقع» حدوثها ، مهم يدعون أن العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الاعراض .

ان زوج احدى المصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالاعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة أنه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المؤنية » ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شعنة الاحباطات والضيق - التى قامت باختزانها طوال الشهر - فى ذلك الأسبوع !! أما نحن فنرى ان نيتا يجب أن تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما أن عليها أن تحل مشاكلها مع زوجها أولا .

وانت عزيزتى القارئة .. اذا كنت ممن يعانون من تلك الاعراض معاناة كبيرة فعليك أن تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يواكبها . اذهبي الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجاً مركباً من هرمون البروجسترون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على إفراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيميائية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليه أن تراقبى ماتنتساولينه من مأكولات فى هذه الفترة المرحجة . فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاريزر بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعاني من هذه الاعراض المزجة أن تتبع نظاماً غذائياً تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والمبكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب . وتؤكد أن تلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعترها فى تلك الفترة بالذات .

## استئصال الرحم يرىء من

### المهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات - قد تصل الى الثلث أو النصف - تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما المبيضين أيضا قبل ان يبلغن الرابعة والأربعين . والقانون يحتم على الطبيب فى تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التى قد تعاني منها بعد الجراحة . الا أن « لين باير » فى كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لا يحدث فى غالبية الحالات . ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الأعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهى تنصح بالتقوى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن .

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات فى أمريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كى يحميهن من نوبات الأعراض المزعجة التى تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها . لكن ذلك العلاج الذى يصفه « الفن الطبى » على حد تعبير جين ، لا يفى بجميع احتياجات جسم المرأة فى هذه الحالة . تقول جين :

« أجريت لى جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين فى عام ١٩٧٨ وبعدما بدأت اعانى من نوبات الصدء والقروح ، ومن باقى أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت فى عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية . لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد خالى الا سورا . فاصبح مزاجى متقلبا منحرفا . . فكنت اذا شعرت بالصبرن اسويت الدنيا امام عينى وشعرت انها نهاية العالم . وازداد بى اليأس والغضب ، واتسم سلوكى بالعنف والعذوانية مع كل من حولى . وكسم سألت نفسى : ماذا جرى لى . . ما الذى أوصلنى الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما أرجعت ذلك الى حياتى الزوجية أو الى عملى ، أو الى أى انسان له صلة بى . وعلى النقيض من ذلك كانت حالتى النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكان شبيهاً لم يكن . اننى لا ألقى اللوم فى ذلك القلب المزاجى على هرمون الاستروجين وحده . فقد كنت مدركة تماما أن زواجى ينهار ، كما كنت أثق اننى - فى داخلى - أرفض تماما

## كيف تتخلصين من القلق

الحياة في تكساس التي أرغمت على الانتقال إليها • لكن التأثير الحقيقي والأكيد للاستروجين كان متزايداً على حالتى الفسيولوجية » •

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د • جون وبوارد اخصائى أمراض النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشترك فى اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمرور الكمية التى يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة أشهر • وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت أحكى للدكتور وبوارد عن شكواى حتى يادرنى قائلاً : اننى أسمع هذه القصة يرميا من الحالات التى أراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن يشكون من أعراض انقطاع الدورة ، أو ما قبلها • أنا أعلم تماماً ما تشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجها تماماً ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى أعطانى جرعة كبيرة منه أملاً فى ان تقى باحتياجتى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة • صحيح أن حالتى المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة شخصيتى • ولكنى شيئاً فشيئاً بدأت أشعر بالهدوء والاستقرار •

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور •

ولكن العلاج بالهرمونات القموية يطور تطوراً هائلاً • واثبتت عزيزتى القارئة اذا كتبت قد أجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكوك واضطراب معدل الهرمونات فى جسمك •

## انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعتنا الارشادية الصغيرة عسدد كبير فى المرحلة العمرية ما بين الثلاثين والأربعين عاماً • وهذه هى الشريحة التى تخشى للتقدم فى العمر أكثر من أى شئ آخر • أما باقى المعضوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث فيه من أمراض أو ازمات •

ان التقدم في العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة أكثر من الرجل . ففي الفترة التي يضطرها الزمن لأن تولجها نهاية الشباب ( الأمر الذي نقده في حضارتنا الغربية ) فتاجها نوبات الصهد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى في جهازها التناسلي التي تجعل من العلاقة الزوجية أمرا الينا ، فتتفر منها وتعزف عنها . ان المخاوف التي تنتاب المرأة في فترة انقطاع الدورة ما هي الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول إحدى صديقاتنا وهي في الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « انني قلقة على صحتي ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الإنسان في «نصف العمر» ، وأسمع عن يموتون فجأة في مثل سني ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، فأموت رعبا . ولو حدث لي شيء من هذا فمن أين لي بمن يتولى شئوني ويرعاني صحيا وماديا ، ويعينني على تلك المصائب ؟ ! انني أسمى جاهدة لكي أوفر ما يكفيني من المال تحسبا لأية طوارئ قد تحدث ، ولكنني في نفس الوقت أعرف جيدا انهم مهما حاولت فإن مواردي المحدودة لن تكفي » .

أرايت كم يقطر حديثها ياسا وضعفا ٠٠ ؟ أننا نؤكد لك أن أدوات اكتساب المهارة كفيلة بأن تجعل هذه المرأة تتغلب على ضعفها وتظهر ياسا ٠ كما أن العلاج بالهرمونات التعويضية الذى ينصح به الأطباء الآن إن هن فى مثل سنها سوف يساعدها كثيرا ٠ وتؤكد كاتلين ماكوليف ذلك الاتجاه فى تقريرها المنشور فى عدد ٢٢ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز أند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوى على نسب من الاستروجين والبروجسترون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم ٠ فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فإنه يمنع حدوث ترقق العظام الذى يصيب المرأة مع تقدم العمر ، وللمسئول عن ٢٠ مليون حالة من حالات كسور العظام فى السيدات المسنات ٠ بل أن ذلك العلاج قد يقى المرأة من الأمراض التى تصيب شرايين القلب ، إذ أنه يرفع من كثافة الليبو بروتين (HDL) وهو النوع المستحب من الكوليستيرول ، والذى ينقى الشرايين من بقايا الدهون ٠ ومن جهة أخرى فإن العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التى كانت تنفرها من المباشرة الزوجية ٠

لكن على الجانب الآخر فإن العلاج بالهرمونات التعويضية قد

## كيف تتخلصين من القلق

ثبت أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لهذا فإن د<sup>٠</sup> ايزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن صرح على صفحات مجلة « يو اس نيوز أند وورلد ريبورت » أن السيدة التي تنوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمل فحص شامل في المستشفى يتضمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحي ، الى جانب صورة أشعة للمثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكوليسترول في الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام . كما قرر د<sup>٠</sup> شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستثيرا برأى العلم والطب وكى تقرر مآثرى فيه صالحها .

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التي لديها استعداد فطرى للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من نواغى هذا القلق ..

## ميلاد الطفل الجديد - طريق آخر للأحزان

### والقلق وفوبيا الأماكن المفتوحة

وضعت أنجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلاً جميلاً ؛ لكن عندما بلغ وليدها تسعة أشهر بدأت أنجيلا تسمع صوت « الرب » محدثاً ويقول لها أن ابنها الرضيع ماهو ألا شيطان فى صورة طفل ٠٠ فما كان منها إلا أن أغرقت وليدها فى البانيو بيديها !!! ٠ وقد نشرت مجلة « تايم » هذه القضية فى عددها الصادر فى ٢٠ يونيو عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » . ولم تكن بطة هذه المساة الا واحدة من أقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتي يعصيهن العصاب بعد الولادة . ولما قدمت للمحاكمة دفع محاميه عنها التهمة قائلاً بأنها ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » ٠٠ فحكم المحلفون ببراءتها ٦ .

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى أصابة المرأة بالجنون ؟! أن الحكاية تبدأ مع بداية الحمل ٠٠ فما إن يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجسترون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة أثناء الولادة انخفاضاً حاداً حتى تصل الى المعدل الطبيعى ، بل والأقل من الطبيعى أحياناً ، ثم تحدث تغيرات هرمونية

### الطريق الفسيولوجى نحو القلق

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « أحزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل فى انحراف المزاج والعصبية والميل للمكاء . لكن هذه الحالة تختفى تدريجيا فى خلال بضعة أسابيع لدى غالبية الامهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد . ويصف المقال المنشور فى مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل فى تقلبات حادة فى المزاج ، وفقدان الشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال . وهكذا تتسلط عليهن أفكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهى بهن الى الجنون » كما يؤكد د . ريكاردو فرنانديز أخصائى الطب النفسى فى مدينة بريمنستون - نيويورك .

ان الصدمة الفسيولوجية التى تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات فى الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فإذا كنت عزيزتى القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذى حذرك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة ، ولكى تحمى نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك . وقد وضعنا تصميما لأدوات اكتساب المهارة كى نساعدك فى أن تصبحى أكثر حسما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يفرج طفلك الى الدنيا . سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقى والقلق المصاحب له أيضا .

وغم أننا لا نرى أى ارتباط بين ولادة الأطفال وقويبا الأمساكن المفتوحة « الأجورا قويبا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، إلا أن ( بوب ) روى لنا أن العديد من السيدات حكى له أن أولى نوبات الذعر التى أصابتهن حدثت أثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على اثر جراحة من الجراحات الصعبة . وقد يرجع السبب فى ذلك الى الضغط العصبى الذى يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالى فى الإصابة بنوبات الذعر . ليس ذلك عجيبا ؟ لا يمكن أن تكون الاضطرابات الهرمونية التى تصاحب الولادة ، والتى تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هى المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالى فى حدوث نوبات الذعر ؟؟

سوف نعرض فى الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف أن بعض الناس لديهم استعداد فطرى للإصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

## كيف تتخلصين من القلق

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم . فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

إما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد . والمرأة التي لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتي يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعاً بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطاً زائداً في إفراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر . أما المرأة المصابة بـ « عقدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البداية » ، فإن القلق يتضاعف معها بعد الولادة . وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب في حدوث الفوبيا ؟

يقول بوب : « أن كثيراً من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن أن الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن » . وكان ذلك يشعرن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس . وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يمتصرن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يملكن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة . وكان هذا الشعور بالذنب والغضب المكبوت يشكل عاملاً رئيسياً في مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » . ثم يتساءل بوب : « اليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضاً ؟ »

## هل يختلف تفكير المرأة

### عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط . أي في القرن الماضي كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تولد بمخ أقل وزناً من مخ الرجل . لذا فإن لديها قصوراً ما في القدرات الذهنية والعاطفية . لكن تلك الدعاوى والغرافات وجدت من يتصدى لها ويدهسها ليثبت بطلانها .



## الطريق الفسيولوجى نحو الفلق

- ان العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر . وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها بها كريستين دولاكوست ويوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك فارقا فى الشكل الخارجى والمنطقة السطحية « للجسم الجاسمى » بين مخ الرجل ومخ المرأة . وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر . وقد استطلع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا أن هذه الألياف تكون أكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشيء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط . وهذا يعنى بالتالى أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالنزات أمام المسائل النظرية البعثة متسمة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ .

الا ان القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال . فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتفاع محصول المرأة فى المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الاختبارات التى عقدها لقياس تلك المهارات راجع الى انها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « قصا واحدا فقط » . وقد أوضح ريتشارد ريسنك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المخ : التحدى الكبير » أن هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الإصابة بجلطات المخ أكثر من الرجل . فالفص السليم من المخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالمعطب يكون أسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام .

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج ( بوب ) فى « مركز علاج فوبيا الأماكن المفقوعة » بساووث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظام الإدراكى بين الرجل والمرأة » فالرجل الذى طالما لعب دور « الصيد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون أسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

## كيف تتخلصين من القلق

وهي أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها .. فتلك أصول لعبة القتل . أما المرأة - التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال - فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفردة كي تكون على وعى تام بالأخطار من حولهم . فإذا انتقلنا إلى عالمنا اليوم .. وجهدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن في ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصطحب زوجته مثلاً لمضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بصيلتين مختلفتين تماماً . ففي تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماماً على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فإن نظرتها الشمولية سوف تساعد على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها محدثهما ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والإيماءات التي كان يقوم بها باقي الحاضرين في الحفل أيضاً !! »

وقد أكدت عالمة الأجناس البشرية ماري بيتسون - وهي ابنة مارجريت ميد - صحة هذه النظرية في حديث أجراه معها بيل مويرز في برنابج « عالم من الأفكار » في عام ١٩٨٨ ، فقالت : « إن الدور التقليدي الذي تلعبه الأنثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها دوماً أن تعتني بأمور كثيرة ، وأن توزع انتباهها بينها في وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذلك ، وأن تلبي احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع في لحظة واحدة وبلا أي تأخير .. هذا هو شأن المرأة في كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة في البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية في الحياة حتى تضمن لها المرور بسلام ، بل وأن تحافظ على صحة الجميع .. كل في أن واحد ! » ثم تكمل ماري كاثارين : « أوتدريين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون أنها معرضة دائماً للشرب وتشتت الذهن ، وهكذا فهي غير أهل لتحقيق النجاح الذي يتطلب التركيز الجيد على الأهداف المحددة . فما قولكم إذن في تلك المخلوقة التي تترقق بصحة العالم على قدراتها الخاصة جداً ، تلك القدرات التي تمكنها - وهي تقوم باطعام أحد أطفالها - من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجذب وعاء الطهى الذي يقف على النار ويسبكه على رأسه ؟ .. إن تلك القدرة الخارقة على أن تلحظي بطرف عينك ، والتي حيالك الله بها ، لكي تعتني بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالإضافة إلى زوجك ، وربما باقي أفراد الأسرة ما هي إلا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من أنواع وسلالات »

## الطريق الفسيولوجي نحو القلق

مع هذه الحصيلة العظيمة التي تتمتع بها المرأة نجدها تنبرك ما يدور حولها بوعي أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات أكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات أن تلك الحقيقة هي التي تجعل المرأة أكثر ميلا من الرجل للاصابة بالاكتئاب بعد جلسات « تحليل الذات » .

في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « لينز » قدمت د<sup>٠</sup> هاربيت بريكر تفسيراً لهذه الظاهرة ، فقالت : « لننا معشر النساء حين نشعر بالضيق أو الاكتئاب ننتوي على داخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبدأ في اجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئاباً . أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماماً ، إذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتثبيت تلك المشاعر السلبية ، ويغيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز في العمل ، أو في أية أنشطة خارجية أخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصي المخ ، والجدل الشديد الذي تثيره نجد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق في الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل وأصبحت تتباريه في هذين المجالين . أن المخ البشري في رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة بأي حال من الأحوال أن نفهم الكيفية التي يعمل بها ، وهما بذل الإنسان من جهد فما زال أمامه الكثير كي يفهمه . والفروق العديدة بين مخي الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة في سد عجزها في المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل في التغلب على تعثره في القدرات اللفظية ، فذلك لا يعني إعدام هذه الفروق وثلاثيها ، لكنه قد يعني أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح في التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتحديد ما سوف تساعد أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلمك أن تهوئي على نفسك وتتخلصي من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

## روشتة الدواء . . والقلق

لاحظ ( يوب ) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن العقاقير التي يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيراً ما تؤدي الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب - أكثر من الرجل - على أمل أن يساعدها في مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فإن عدداً متزايداً

## كيف نتخلص من القلق

من النساء يقعن في مصيدة الدواء الموصوف • واليك التفسير الطبي لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج نواء يمنع الجسم من افراز المواد الخاصة التي يجابه بها الخوف ، غير أخذ في الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية • ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الالامان اذا طالت فترة العلاج به ، فان المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم اثره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى • • وهكذا يبدأ خوف جديد بداخلها • • خوف من السقوط فى دائرة الالامان • • ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى اول الأمر •

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى اثاره نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف. والشفاء منه • ومن الضروري أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر الما وازعاجا ما هى الاستجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكرا أو الفر » • فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى • يجب على كل امرأة أن تتعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتعارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية • وفى اعتقادى أنه اذا كان لايد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية مهيئة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا •

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصصفون للمرأة جرعات اكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! • • ويؤكد تلك الحقيقة د • مارك س • جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس - ساميت - فيرجيرسى • فى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون انها ضعيفة بالسليقة • وهكذا فان نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ١٠٪ فقط من مرضاه • لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعدها على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة • ان الدواء ماهو الا جزء صغير من اجزاء التركيبية التى تضمن للمرأة أن تصبح اسيرة للقلق الى الأبد •

## هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

### ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت ان تكتشفى ما إذا كنت على الطريق الفسيولوجى نحو القلق أم لا ، فضعى علامة « خطأ » أو « صواب » ، أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

#### صواب خطأ

- ١ - أشعر بضغوط عصبية متزايدة فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أكثر من أى وقت آخر .
- ٢ - الماء المختزن فى جسمى قبل الدورة يصيب لى انزعاجا وارقا شديدا .
- ٣ - يقولون أننى أكون عصبية ويصعب التعامل معى فى فترة ما قبل الدورة ، رغم أننى لا أرى ذلك .
- ٤ - أشعر بالهرج إذا فاجأتنى نوبة التومنج فى مكان عام .
- ٥ - أعانى من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم فى عصبيتى وهياجى .
- ٦ - أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أدنى سبب ظاهر .
- ٧ - لقد كنت طول عمرى مثال التفاضل والاشراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التى أعانيها .
- ٨ - منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج . والهجوم على الآخرين .

## صواب خطأ

- ٩ - منذ استئصال الرحم أصبحت أنام لساعات طويلة ، وأحيانا لا أنام بشكل كاف .
- ١٠ - منذ استئصال الرحم أعاني من تقلبات مزاجية عنيفة .
- ١١ - أخشى تقديم العمر أكثر من صديقاتي اللواتي في مثل سني .
- ١٢ - بعد ولادة طفلي كنت أعانى من الإرهاق المتواصل ، وكان صبرى نافدا لدرجة أنني كنت أخشى أن أؤذيها .
- ١٣ - بعد ولادة طفلي بدأت أشعر بالمصيبة الشديدة إذا ذهبت الى أى مكان دون زوجي ، لذا أصبحت أفضل البقاء في المنزل .
- ١٤ - يقول زوجي / صديقي أنني اختلق أشياء كي أقلق بسببها ، لكنه لا يرى كل ما أراه .
- ١٥ - أريد أن أعود الى اهتماماتي وهواياتي القديمة ، لكنني أشعر أحيانا بالمصيبة والتوتر والشروع فلا أتمكن من متابعتها .
- ١٦ - لم تعد المباشرة الزوجية تجعلني ، بل تسبب لي ألما تجعلني أعزف عنها .

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحده ، ولا توضع لمقاييس الخطا او الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تفتبرى مدى وعيك حول القلق الذى يتناوب ، وكيف أن الجسم يساهم فى زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا . لذا فعليك أن تفكرى فى الاجابة ثم تتاملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، وأسالى نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية بأى من المصالحات العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتريك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدوتى ملاحظة تنبهك لكى تعودى اليها فيما بعد ، ثم قومي بكتابة كل تجاربك وخبراتك فى كراستك الخاصة .

### الطريق الفسيولوجى نحو القلق

ان ( بوب ) لم ينجح فى إنقاذ نفسه من « الفوبيا » الا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف أن الكافيين يعمل كمُنشط للغدد الكظرية فتقرن المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فحضر بتحصن كبير وددوه أكبر • وساعدت رياضة الجرى جسمه على إفراز « الاندورفينات » أى مسكنات الألم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية • فلما رجع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل • وانت أيضا تستطيعين أن تتجسمى مثله إذا اثبتت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! •





## الباب الثاني

### امتلكى ادوات المهارة



## الفصل السادس

### أداة المهارة الأولى

#### فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق

قدمنا فيما سبق عرضا للمطرق الأربع التى تقود المرأة ، دون أن تدرك ، نحو القلق ٠٠ فتسقط فى فخه ٠٠ وذلك لأننا نريك عزيزتى القارئة أن تدركى كيف أن العواطف والانتفاعلات والفرائز والاضغوط المجتمعية والمشاكل الجسمية الفسيولوجية قد تؤدى بك فى نهاية الأمر الى دوامة القلق ٠ أما فى هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكين أدوات المهارة الخمس التى سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دوامة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك ٠ ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما ٠ ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبدئى فى تطبيقها ٠

لقد تم تصميم المهارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التى توصل اليها علماء الذرة - فقد وضع ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها أنه لو تم تقسيم المادة الى اجزاء اصغر واصغر فسوف ينتهى بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفقت أكثر ٠ وأطلق على هذه الجزئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة ٠ وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفى عام بأنه من المحال أن يوجد أى شئ اصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا أدق من أن تراها العين المجردة ٠ وحتى بعد أن تم لاختراع الميكروسكوب الالكترونى لم يتغير ذلك الاعتقاد ٠ ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة انواع

## كيف تتخلصين من القلق

من الجزيئات • لقد كانت الذرة كانت مجموعة شمسية مصغرة تحيطها  
مجرات هائلة من المعلومات المجهولة •

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التي كانوا  
يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت •• يمكنك أن تكتشفي من  
خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك في حقيقتها تختلف اختلافا  
كبيرا عما يبدو لك •

## أداة المهارة الأولى

### فتشني عن السبب الحقيقي وراء القلق

اعلمي أنك بهذه الأداة في يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذي  
يضع في اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه في الوصول الى التشخيص  
السليم للحالة • وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك  
الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشة الطبية الناجحة التي تضمن  
لك الشفاء من القلق •

كان بوب - قبل أصابته بالفوبيا - يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ،  
ويخشى دائما ألا يترك انطباعا حسنا في نفوس الآخرين • ورغم شهادة  
كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا في مجال المقالات ، إلا أنه كان قلقا  
لأنه لا يحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون • وحين توفي  
والده كانت والدته في غاية الحزن والأسى ، فلم يزد حزنها إلا شعورا  
بالتقصير ، وبأنه لو كان أبنا بارا لما شعرت أمه بكل هذا الحزن • أما  
في حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المرح  
الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التي يخفيها  
في طيات نفسه : صورة « بوب الفاشل الذعر » ! وظلت تلك المخاوف  
تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتزيد في ( برميل المطر ) الداخلى  
حتى طلع الكيل ، وبدأت نوبات الذعر تهاجمه •

حين بدأ بوب يتماثل للشفاء من عقدة الخوف أو الفوبيا قرر أن  
يتركب على نفسه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصل الى اجابة شافية

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

للتساؤلات الماثرة التي كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبيّة في التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقي على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا في عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذي يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة في أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

ويعد طول عناء وبحث ، لكشف ( بوب ) المذكرات المخبوءة التي كانت تبعث القلق في داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة دونية اقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التي عاشها حين أصيبت رجله . وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع الوصفة الطبية المناسبة كي ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدا في البحث عن « اللؤلؤة » أو النقطة المضيئة في ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . اما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذي يعيش في داخل ( بوب ) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبيّة التي يتحدث بها عن نفسه . وبدا بوب فعلا في تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هي أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التي يتحلّى بها . وفعلًا بدأ العلاج ينجح بالتدريج في كبح نوبات الذعر التي كانت تهاجمه ، ومساعدته على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح في تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد ( بوب ) ذلك الرجل المستغرق في مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. أن هذه النظرة الجديدة للحياة هي التي أطلق عليها بوب « الحياة الايجابية » .

وأنّت عزيزتي القارئة .. ماعليك سوى أن تفتشي في أعماق ذاكرتك علك تجددين مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هي الأسباب الحقيقية التي تبعث القلق في داخله .

### « النقااص الثلاث » فى ذكريات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى حياتها نفسها مذكرات مخبوءة تبعث فى داخلها القلق ٠٠ تماما مثل ( بوب ) ٠ ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المذكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ٠٠ حتى اننا اطلقنا عليها : « النقااص الثلاث » ، وهى كالاتى :

١ - نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بانك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى ، وانهم لـو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ٠

٢ - نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ٠ ومنشأ ذلك هو انه لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازفى ، او تفامرى ، او تقومى باعمال غير مألوفة ٠

٣ - نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بانك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملا نفسك الاستياء من كل شىء ٠

من الجائز ان تكون لديك احدى هذه « النقااص الثلاث » دون ان تدري ، وهكذا تحدثين نفسك بان القلق الذى يراودك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك ٠ فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بان قلقك على صحته امر طبيعى ٠ واذا فقدت وظيفتك ، ظلت ترددين لنفسك ان النوم سيخاصمك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تستبدلين قسط السيارة الشهر القادم !! اما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث ٠ ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى اذى كبير من حيث لا تدريين ٠ وتأكدى ان الموقف - ايا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب ان تتعلمى كيف تصرفى ذهك عنه والا تضعفى امام القلق ٠ وسوف تساعدك أداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة ٠ ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق ٠

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فإذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بناءة فوراً بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له . وإذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها . أما إذا رسب ولديك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يعينه على الاستئثار بشكل أفضل .

### أنواع سيناريو القلق

إن العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن إحدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلقت بداخلك مانسماه سيناريو القلق . ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالتالى :

« ماذا لو ؟ »

« كيف سأ ؟ »

« لا أستطيع ؟ »

« لا أعرف كيف ؟ »

« تلك خلطتى أنا ؟ »

« لماذا لا أستطيع ؟ »

« لماذا لا يقوم هو / هى بـ ؟ »

« يالى من ؟ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه النتيجة من البـ ؟ »

« ماذا سيظن بى الناس لو ؟ »

« لماذا لم ؟ ؟ »

« يجب على / لابد لى أن ؟ »

إن النقص فى احترام الذات قد يدفعك الى أن تنسجى حول رسوب ابنك فى الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك خلطتى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجعله يذكر جيداً ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصي ؟ » ، و « يالى من أم فاشلة ! » .

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك - مثلاً - حين يعتصره الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله الى دار المسنين كي يلقى الرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لى بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل أحد أن يساعدنى فى ذلك ؟ » .. وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماماً . ولا يمضى وقت طويل حتى تفاجئين بأنك قد وقعت فى دوامة القلق .

أما النقص فى القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدانك لوظيفتك .. وتتساءلين : « كيف سأصل الى عملى دون سيارة ؟ » ، « لا يمكننى أن أعيش بدخل أقل » ، « لست أدرى من أين سأحصل على عمل آخر » . قد تكون نشاطك الأولى سبباً فى خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، إذ لم يتم تدريبك على الجسم واتخاذ القرار منذ الطفولة .. تلك العبارات : « كيف سأ ..... ؟ » ، « لا أستطيع ..... » ، « لست أدرى كيف ..... » تكشف عن نقص فى الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى مواقف إيجابية .. أن عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة القلق الذى يصيبك ، قومى باستكشافه وتعرفى على « النقائق الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين فى العمل .. ليس فقط من أجل إيجاد حل فوري لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها وستعززين من قدراتك على حل المشاكل واتخاذ القرار . هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى .

عندما أرادت ( جين ) أن تحصل على درجة الماجستير قامت بأعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرح فى الكتابة .. لكنها واجهت صعوبة كبيرة فى أن تسطر أولى كلماتها فى الرسالة .. كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى انها أخذت ترد لنفسها « يجب أن أكتب .. لكنى لا أستطيع .. ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسلوب الركيك ؟ .. ماذا لو استعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت فى الحصول على درجة الماجستير ؟ » .. وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماماً عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! .. وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس .. فلجأت الى أحد أساليبها على مساعدتها فى اجتياز



أداة المهارة الأولى : فشى من السبب الحقيقى وراء القلق

محنتها ، فنصحبها قائلاً : « اجلسى الى المكتب وكتبى ثم اكتبى » ٠٠  
فردت عليه : « لا أستطيع الكتابة » ٠٠ لا أستطيع التركيز ، فقال :  
« استمرى فى الكتابة رغم كل شيء » ٠٠ لكتبى لكثيراً كثيراً حتى يزول عنه  
الخوف والاضطراب تماماً ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة .  
اكتبى صفحة كاملة يومياً على الأقل » ٠٠ وقد كان ٠٠ وشرعت ( جين )  
فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة  
الأستاذ .

أن الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويعنك  
من القيام بأى خطوة عملية هى أن تكتبى ما يحلو لك من « فضفضة »  
وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك ٠٠ ما هى - مثلاً - نوعية  
الأسئلة التى توجهينها لنفسك ؟ ٠٠ وما الغروض والأحكام التى  
تضعينها ؟ ٠٠ هل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التى ذكرناها لك  
فى القائمة السابقة ؟ ٠٠ هل تدل هذه الأسئلة على نقص فى احترام  
الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ ٠٠ أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل  
المشكلات ؟ ٠٠ إذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفاً واحداً هو  
أن تتغلبى على هذه النقائص الثلاث ٠٠ ابحثى أولاً عن الطرق البسيطة  
التي يمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف ٠٠ يمكنك  
مثلاً أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتملى بها شخصيتك ، ثم اقترنوها  
لنفسك كل صباح ، فإن ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك  
لها ٠٠ بل أنه يمكنك أيضاً أن تلتحقى بدورات تدريبية ، أو أن تقومى  
باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقش مشاكلك مع إحدى  
المصديقات ٠٠ وهكذا مسوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة  
السلوك الجديد .

أما الخطوة الثانية فهى أن تراقبى نفسك جيداً حتى تتأكدى من  
أنك تتصرفين بشكل عملى يوماً بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد  
المدى .

والآن ٠٠ تعالى نلق نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى  
القلق ، ولكن هذه المرة اسألى نفسك : هل وجدت فى داخلك أى مذكرات  
مخبوءة ؟ ٠٠ وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ ٠٠ اكتبى  
فى كراستك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة  
المهارات الأربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كى  
تتغلبى على القلق الى الأبد .

### المذكرات المخبوءة للنفس - اجتماعية

جلست ( جين ) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات ٠٠ وتذكرت زواجها الأول ٠٠ فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم أتمد التاسعة عشرة من عمري ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتي الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتني فى الصغر ٠٠ فضلا عن أن نشأتى فى الجنوب علمتني أنه من غير اللائق إذا أرايت المرأة شيئا أن تطلبه صراحة أو علنا ٠٠ كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شخصية ( ميلانى ) تلك الفتاة الرقيقة الوديمة ، أما البطلة ( سكارليت أوهارا ) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتي ٠٠ كانت ( ميلانى ) تمناني الكثير ، لكنها كانت يوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من أحد ، إذا فقد أحبها الجميع لرققتها وطيبتها وحسن خلقها ٠٠ لكن المشكلة أثنى حين أردت أن أكون مثل ( ميلانى ) كنت أشعر بالضيق والنفور من نفسي ومن كل تصرفاتي ٠ ومع مرور الوقت نما فى داخلي شعور مزيج بالقلق ٠٠ وتطور الى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابني ، وزوجي ، بل وعلى نفسي ٠٠ وظل هذا الكابوس يلانمني حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه ٠٠ كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلي يردد : « لذا لم أنجح فى الحصول على حبهم ورضاهم ، فقد يهجروني ويتركونني وحيدة ٠٠ وساموت لو حدث هذا » ٠

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت ( جين ) من جرائه كثيرا ، إذ كانت تجهل أولى أدوات المهارة ، فجلات للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطا طويلا ٠٠ وأخيرا تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جديد يثبت لها أنها أنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تلمح للأخريين عن مشاعرهما تجاههم ٠ وكان بوب أول من صارحته بمشاعرها ٠٠ تقول : « لما بدأت لقاء لينا تعلمت أن أسمع « أسوأ » الاحتمالات أولا ، فهكذا تعلمت ٠٠ لكنني انتظرت الكارثة فلم تحدث ٠٠ وهكذا تعلمت شيئا فشيئا أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلافي فى الرأي مع أى إنسان لن يضرني فى شيء ، حتى حين كنت أخاف ألا يثق معي الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلباتي ٠٠ كنت لا أجه

اداة المهارة الاولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

فى ذلك مانعاً من أن أعبر عن أرائى ومطالبى » ٠٠ وهكذا تحررت ( جين ) من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها .

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه . لذا عليك الآن أن تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية التى سجلتها ٠٠ فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس - مجتمعى للقلق ٠٠ والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسالى نفسك : اى منها يجعلك تجيبين ( بنعم ) على الاسئلة الآتية :

● هل تقلقين على مظهرك امام الآخرين ؟

● هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

● هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهكم دوماً بالتقصير فى أداء كل عمل من أعمالك ؟

● هل تصممين لى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

● هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم أو حبهم ؟

● هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدن ، ثم تفضيين لأنك لم تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك ٠٠ فهل ترين انك غير جديرة بالاحترام ، أو ان لك شخصية زائفة ، أو انك تفتقرين الى مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ٠٠ اذا صح هذا فانك فعلاً تقفين عقبة فى طريق تحرير نفسك من القلق ٠٠ لذا عليك أن تقطعى على نفسك عهداً وتكتبه فى كراستك : عليك أن تعملى جامدة من أجل زيادة احترامك لذاتك واعتزازك بها ٠٠ ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تشجعى نفسك ٠٠ اكتبى مثلاً :

● ليس عيباً أن أعمل على زيادة احترامى نفسى .

● ان شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما اطالب به الآخرين .

## كيف تخلصين من القلق

● عندما أصرح بما أريد بكل حرية ، فأننى بذلك أكسر الحواجز التى تفصلنى عن أحب •

أما إذا جاءت أجابتك بـ ( لا ) على الأسئلة السابقة ، فإن معنى ذلك أن تجارب وخبرات الطفولة التى قمت بكتابتها قد تكون بزيئة من القلق الذى يعتريك ، إذ لم تكن سببا فى نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها ••  
اذن فانت لا ينقصك الا أن تتعلمى مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات •

## المذكرات المخبوءة الغريزية

كانت ( فيليشيا ) - صاحبة هذه الحكاية - امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد فى الحياة كان القلق الشديد على اولادها •  
تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فإذا اتصل بى أحدهم فى المساء قفز خيالى الى أنهم قد أصيبوا فى حادث • ثم أتذكر أننى لم أؤمن على حياتهم •• سوف أدفع أذن كل ما أملك فى علاجهم !! •• كنت أتصرف وكأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحمل نتيجة أخطائهم •• اننى لا أرى نهاية لهذا القلق الذى يعتصرنى ، فأننا أخشى اذا تزوج أحدهم ورزق أطفالا أننى سوف أحمل هم الصغار أيضا ••  
أعرف أننى بهذه الطريقة أبالغ فى رعايتهم بما لا يقتاسب مع أعمارهم ، فقد جاؤوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا • لكن رغم ذلك اذا تورط أحدهم فى أية مشكلة لا أستطيع أن أدير لهم ظهري وكان الأمر لا يعنينى ، فقد عاهدت نفسى ألا أجعلهم يذوقون ما ذقته أنا من حرمان على يدي أبى وأمى اللذين ألغيا بى فى الطريق ، لأواجه ما ألقى من أهوال دون سند أو معين •• سوف أتفق كل ما أملك على أولادى •• ولن يرجعنى أى شيء مهما كان عن عزى » •

لقد انحرقت غريزة الأمومة لدى ( فيليشيا ) عن مصارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف عن القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيودا من حديد على أولادها بهذه التصرفات التى توفر عليهم تحمل وزر أخطائهم • ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد ألغيا بها فى الطريق ، فهى ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفر الى يد حانية تمسح عنها الأذى والوحشة •• فلا تجد • مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعاً رعاية نفسها •• لذا فقد توجهت

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

يكل طاقتهما الى أولادها ، وأفاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين طالما تمتعتنهما في طفولتهما ، وحرمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحنان والرعاية . . فهي في نظر نفسها لا تستحق أيهما الآن . . لذا فهي تبالغ في التعويض حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل والداها بها أبدا .

ولكن ماذا لو تورط أولاد ( فيليبيا ) في أية مشكلة ؟ . . إنها تسارع على الفور كي تقوم بدور المشجع على التواكلية . . ذلك الدور الذي يتسبب دون أن تدري في متاعب جديدة . . وهكذا تسبب لنفسها قلقا هي في غنى عنه .

والآن أرجعي الى كراسيتك واستعرضي الملاحظات التي قمت بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذي دار حول الطريق الغريزي نحو القلق . . هل سجلت الأحداث التي وقعت في طفولتك ، والتي ربما غيرت مسار الأمومة والرعاية لديك من غريزة سوية الى طريق للقلق ؟ والآن اسألي نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لي هذه الأحداث شعورا بأنني المسؤولة الوحيدة عن حل مشاكل الآخرين ؟

● هل أضعر بالذنب اذا بذلت وقتي أو طاقتي ، أو أنفقت مالي على نفسي بدلا من أنفاقه على عملي أو على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة في أن أعرب عن رفضي وأقول ( لا ) ؟

إذا تأكدت أن افراطك في أداء واجباتك التي تمتعها عليك غريزة الأمومة والرعاية هي التي قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك نقصا في الاعتماد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمي مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لتصبحي أكثر حسما . وسوف تنجمين في إنجاز كل ذلك بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس .

### المذكرات المخبوءة المجتمعية

من أفضل القصص التي تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق لك هنا قصة ( فران ) ، وهي سيدة تدير متجرًا صغيرًا ، وقد جاءت يوما تشكو ( لجين ) وهي في شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد أحد العمال في ورشة إصلاح السيارات ، ولم تكن تدري أنها بذلك تقدم

بيدهما الدليل على نقائصها التي دفعت بها الى الطريق المجتمعي نحو اللقلق . قالت ( فران ) : « اكتشفت ذات صباح أن اثنين من اطارات سيارتي مثقوبان ، فطلبت من زوجي أن يزودهما بالهواء حتى أصل الى ورشة لصلاح السيارات . وهناك أخبرني العامل المختص أن الغطاء المعدني للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا يفتح الا به وهو موجود في صندوق الأمتعة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يستخدم المفتاح الخاص بالقفل . ولما عدت في الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد في العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهي من العمل في خلال ساعة واحدة . ولما رجعت في المرة الثانية إذا بي أرى الأغشية المعدنية للاطارات ملقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتى . . لكنى كتمت حنقى ولم انطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فاجاب العامل : « لم اكن في حاجة اليه ، فقد كانت الأغشية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » ، فاشتد غضبى ، وغادرت المكان وأنا اسأل نفسى كيف اعوجت هكذا إذن ؟ ؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رأتى زوجي حتى ثار فى وجهي وأصر على أن يعود فوراً الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب أغشية جديدة بدلا من تلك التى افسدها العامل . . . . . وقد كان . . . ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة اخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لى انه لم يجد نفس نوع الأغشية المعدنية فلم يجد أمامه الا أن يصلح الاعوجاج بالطريقة ، ثم قام بتثبيتها مرة اخرى فى السيارة . وتركت المكان فى هدوء وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى ألت اليه سيارتى .

والآن . . كيف سأولج زوجي ؟ . . ماذا أقول له ؟ . . ان اللقلق يعترضنى . . أخشى أن يصب غضبه على لأننى لم أصمم على أخذ حقى . . ماذا دهائى ؟ . . ما الذى منعنى من الوقوف فى وجه ذلك العامل ؟ . . لماذا ادع الفرصة للناس كى يطأونى بالأقدام ؟ .

تقول جين معلقة على هذه القصة . . ان ( فران ) قد تكون أكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها فى مواجهة عامل الورشة الذى أقسد اطارات سيارتها . . ثم انها كانت فى شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون . . وما ان

أداة المهارة الأولى : فتش من السبب الحقيقي وراء التلق

بدأت ( قران ) رحلة الاستكشاف الداخلى لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذى تعاني منه فى لثيات ذاتها أمام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة ٠٠ اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تتال من أبيها الا الايذاء والكرامية ٠ وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، 'والقت باللوم كله على ذاتها فلما ظنا منها انها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! ٠

وكبرت ( قران ) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تمت امره الرجل ٠٠ وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة المنبوذة داخل ( قران ) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! ٠٠ لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى ٠٠ مما يستتبع ألا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط ٠٠ فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها ٠

والآن يا عزيزتى القارئة ٠٠ استرجعى اجاباته الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت أمامها علامة « صواب تماما » أو « صواب أحيانا » تمكس نقصا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل ٠ اذا صح ذلك فاكتبى فى كراسك كل ما يترأى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى ترينها مناسبة ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل ( قران ) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا أدع الرجال يستغلونى ، ولكنى سوف أضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى ٠٠ سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا ٠ واذا عاملنى أحد الرجال معاملة سيئة وغمعت بالغضب ، فسوف أذكر نفسى بأننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق أفضل معاملة ، وبأن من حقى أن أرد على أى رجل ردا حاسما قاطعا ٠٠ وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك اذا ما رحمت أشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » ٠

### المذكرات المخبوءة الفسيولوجية

عرفت ( دون ) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول : « منذ أجريت لى هذه الجراحة وأنا أعانى من صداع متكرر ، وذات صباح استيقظت براسى يكاد يتفجر بعد ليلة استحالة على النوم فيها بسبب حفل صاخب أقامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهرنا معه حتى الصباح . وطبعاً لم أذهب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسألت نفسى : وماذا بعد ؟ .. يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم أن جميع أصدقائى نصحنى بالآلا اشتريه لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئاً ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشرائه ، فقلت لنفسى الى متى سستركن الآخرين يتخفون لك القرارات ويتحكمون فى حياتك ؟ ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش .. واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر . لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! .. فقد كانت الجيرة من حولى لا تطاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطع تماماً مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تنز فوق راسى طوال ساعات الليل والنهار . هنا أدركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته .. ماذا دهانى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التقدير ؟ .. لقد أصبحت أخشى أن يلازمى ذلك ، وأصبحت ألقى اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قراراً غير صائب وأدعى أنني ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى أكثر صفاء » .

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلاً فيما تعانیه ( دون ) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق الفسيولوجى للقلق . لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى إمكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة .. يجب على ( دون ) أن تدرك أن قرارها بالتحرك فوراً والتصرف بشكل عملى كان قراراً سليماً . رغم أن شراء ذلك المنزل بالتحديد لم يكن من الصواب . فقد أقدمت على ما يجب أن يقدم عليه



أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

كل إنسان كى يحل مشكلة ما ٠٠ لقد جازفت ٠٠ وهو الأمر الذى يحمدها ٠٠ ان الإنسان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية سيئة مثل الصداع ، أو تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات ( كما هو الحال مع ( دون ) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟ ) فإن الفضل يكون مصيره فى أغلب الأحوال ٠ لذا فإن الإنسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج أدوات المهارة ٠ أما عن ( دون ) فما كان يجب أن تعنف نفسها على قرارها وأن كان خاطئا ٠٠ بل كان عليها أن تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل أخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ٠٠ ثم تجازف من جديد ٠

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراسيتك بعد حل اختيار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ٠٠ واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ وإذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقاط الثلاث دورا فى ذلك ؟ ٠٠ حاولى كتابة ما يترامى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقاط بين السطور ، ثم لكتبى ملاحظتك حتى تعودى إليها فيما بعد ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه ( دون ) من ملاحظات : « لقد أخطأت لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين أرادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداع ٠٠ انا أترك أننى أنزع دائما إلى التمرد على أية سلطة بسبب أمى التى كانت تصر دائما على أن أتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ٠٠ لكننى فى المستقبل حين أشعر أننى متحفزة ومندفعه سوف أقول لنفسى لننى استحق أن أستفيد من النصائح المخلصة الصائبة ٠ سأؤكد لنفسى أننى إنسانة جديرة بكل نصيح ، وسوف أذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداع الذى يصيبنى ، وسأحرص على ألا أتخذ قرارا أبدا وأنا تحت تأثير الصداع » ٠

#### طريقة « ماذا بهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « أوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى أمريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار أمام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت انشائعات تتردد بينهم عن نقص السلع المختلفة ، وأخذ الأمر يستفحل حتى أن جونى كارسون قال فى حديثه

## كيف تخضعين من القلق

مداعبا المستمعين « سيقولون غدا أن ( ورق التواليت ) قد اختفى من لوس أنجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين . لكن في الصباح التالي خرجت صحف لوس أنجلوس وقد تصدرها خبر نفاذ كمية ورق التواليت الموجودة في المدينة عن آخرها !! كان من الواضح أن كلمة « نقص » أو « اختفاء » الصلعة ضغطت على أزرار القلق لدى المثات الذين اندفعوا في رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دماغية ليس أكثر .

لنأمل من وراء التدريبات الموجودة في هذا الفصل أن تساعدك في اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاثشرين أنك قد وضعت يدك على مذكرات القلق الخفية في طوايا نفسك ، لذا فعليك أن تصارحي نفسك بالسبب الحقيقي سواء كان زيادة وزنه مثلا ، أو خوفك وغيرتك على زوجك ، أو خوفك من أن يقتحم منزلك أحد اللصوص ، أو أنك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات . قولي لنفسك بكل صميم : « تلك هي الحقيقة ! » وهنا لن تكون في طيات نفسك أي مذكرات خفية من أي نوع .

لا شك في أن الحقيقة تكون أحيانا اليمية لدرجة أن اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذي قد تسببه لك ، فحين يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟ » يصارع إلى التحرك ، تماما كما تصابى الناس في لوس أنجلوس لشراء ورق التواليت ، أنه أسلوب « حماية النفس » .

إن العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريحك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع أسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا أن خوفك المفرط من السمكة أو غيرتك العمياء على زوجك لا علاقة لها بطولتك البائسة التي غرست في نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس . كما يؤكد لك أيضا أن غضبك للحرمان من الملاوة لا يرجع إلى أنك لم تجدى في طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشيء الذى سبب لك نقصا في القدرة على حلها الآن . تلك هي ظاهرة الانكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هي طريقة «ماذا بهم» . وقد استوحاها بوبى من إحدى الثروات عن أساليب البيع كان قد شارك فيها . في هذه الثروة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويوقف المعلم في وسطها ، وفي يده الكرة . ثم يبدأ المعلم برمى الكرة

أداة المهارة الأولى : فتش من السبب الحقيقي وراء القلق

لأحدهم ، فبتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزاي السلعة التى يبيعها • وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصبح الجميع « وماذا يهم ؟ » • وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايا أكثر ليذكر بها سلعته • وهكذا تدور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيهة يروجون بها سلمهم أكثر من ذى قبل •

أما أنت عزيزتى القارئة •• فبممكنك القيام بنفس الشيء فى إطار بحثك عن المذكرات الخفية فى داخلك •• واليك الخطوات :

١ - اكتبى ما تريئه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، ويعددها دونى أية أفكار تطرأ لك •

٢ - استمرى فى الفوص داخل نفسك واسألها عن أية أسباب أخرى قد تتبع من مشاعرك أنت ، واكتبها ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » •

٣ - واصلى الفوص الى أغوار أكثر عمقا ، وفتشسى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك • فإذا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب •

٤ - والان تأملى ما قمت بكتابته ، وهنئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى •

٥ - حددى هدفا لنفسك : أن تثغلبى على أية نقائص تسبب لك قلقا •

استمعى الآن لقصة ( تيرى ) التى كانت تعاني من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشاب ( فيكى ) • ولما كانت ( تيرى ) قد قامت فى طقولتها لأن ابويها كانا يفضلان أختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت ( تيرى ) تذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرقص والنبد والهران • ورغم كل هذا حاولت ( تيرى ) أن تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لتكلفها أبدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد • لكن ذلك كله لم يجد نفعا • وأخذت ( تيرى ) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » ، و « ماذا

## كيف تخلفين من القلق

لو دمرت حياتي الزوجية ؟ لقد كانت واثقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها • وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة « ماذا يهم ؟ » • فكتبت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

« إن السبب الحقيقي وراء قلقي هو أن (فيكي) لاتحبني » •

« وماذا يهم ؟ » •

« وأنا أكرهها لأنها تشعرني بالنبذ والضعف » •

« وماذا يهم ؟ » •

« وأشعر أن مشاعري قد جرحت » •

« وماذا يهم ؟ » •

« حين أشعر أن مشاعري جرحت •• يملكني الغضب ، وبدلا من أن أواجهها أنفص غضبي في اتجاه آخر • والسبب هو نقص ثقتي بنفسى » •

« وماذا يهم ؟ » •

« لقد أدركت أبعاد مشكلتي ، وهذا يشعرني بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لأنفسى هدفا أن أطلب مشورة الطبيب كى يساعدنى على اجتياز هذه المشكلة » •

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع ذكريات طفولتها ، وكيف كان يملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتتوزع في وجه الجميع • وتسبب ذلك السلوك في حرمانها من كل الجوائز ، فاضمرت بأنها فاشلة تماما ، ولا يحبها أحد • لقد أدركت (تيرى) أنها وضعت (فيكي) في مركز غريمته ( أى اختها ) ، وكلما جرحتها ( فيكي ) استحضرت ذكريات الطفولة المريعة لتعيشها مرة أخرى ثم تتوزع في وجه زوجها •

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كى تتعامل مع النقص الذى تعاني منه فى الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكي) على تقبلها كام ثانية لها • كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاعتزاز بالنفس فى داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم أكسب حب ( فيكي ) ، فأننى سأنظل أنسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام »

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

لقد نجحت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجاه الحل  
العملى .

ان اتباع طريقة « ماذا بهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديك  
دوافع خفية وراء القلق أم لا . فالقلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة  
الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تحمل جذورا فى  
ماضى حياتهم . فقد شكت إحدى العضوات مثلا من القلق الذى لايفارقها  
منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكت أخرى من أن  
وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بحر الأحزان . . . وتلك أحداث جسام  
تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والمزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها  
تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا بهم ؟ » فى مثل تلك المواقف  
يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى تكريات تتسلل إلى طيات نفسه  
لتختفى فى ظلماتها .

### حقيقة القلق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تمانى من الاكتئاب الذى ظل  
ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما . . . وطيلة هذه السنوات  
كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا أشعر بكل هذا اليأس والشقاء ؟ »  
لقد كانت فى الحقيقة تنكر أمام نفسها حقيقة شديدة الأيلام : لقد كانت  
تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها . . . فقد  
اكتشفت مثلا أنها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت  
على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق .

إننا نتمنى أن تدركى أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك،  
إن الوصفات الطبية غير المناسبة لأى مرض تعجز عن شفاؤه ، فالتشخيص  
السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة .

واليك هذه القصة التى نحكىها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن أن  
يحدث عندما نفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها . إنها قصة الرجل الذى  
دخل إحدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على أحد  
الكراسى ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » .  
ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت منسية على أحد الرفوف

## كيف تتخلص من القلق

منذ سنوات طويلة يحلونها القراب ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشك القائها فى القمامة !! فاصيب الرجل بذهر شديد من وقع العنوان الرهيب الذى قرأه فى الجريدة ، وقال محدثا نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بى ألا أبدا فى بناء منزلى الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « ان الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو الغاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شركة المقاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ٩٩ ٠٠ يجب أن ألقى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب !! » وبمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريع نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المدينة الشلل التام ، وخيريتها أوقات عصيبة حقا !! كل ذلك بسبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماما لحقيقتها .

حذار من أن تقنعى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبدى الذى لن تتخلصى منه ، صارخى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصلى الى اسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كراسك انتقلى الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع فسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق .

## الفصل السابع

# أداة المهارة الثانية اعرفي خياراتك

في إحدى جلسات المجموعة الارشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم أخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولي على درجة الماجستير في إدارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مقربة للعمل بدفعة واحدة ، ولم اضيع وقتا في التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذي وقع عليه اختياري هو أسوأهم على الإطلاق ! ٠٠ فقد كان أشبه بـ « بؤس» أسماك القرش ! ١١ وقد أدركت منذ اليوم الأول معهم أن هناك عيبا ما في تلك الشركة ، لكن ماهو ياترى ؟ وتساءلت ٠٠ هل المشكلة في أنا ؟ فما مضى يوم على الا وتأكد لي الرقص وعدم التجاوب من كل الزملاء والزميلات ٠ وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأنني كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه الهيئة التي انتقلت للحياة فيها بلا اعتناء الجا إليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة ٠ وكاد القلق يجمدني في مكاني ، لكنني صممت على النجاح ، فضااعفت ساعات عملي حتى وصلت إلى تسعين ساعة أسبوعيا ، فمإذا كانت مكافأتي ؟ ٠ فوجئت بقرار فصلي من العمل ! ١١ وكانت الصدمة فوق احتمالي ٠٠ تلقيتها في ريمان شبابي ولم أتم بعد الثالثة والعشرين من عمري ! ٠ وسقطت صريخة لحالة من الاكتئاب لم ألق منها الا بعد مرور عام كامل ٠٠ عندما ولقت إلى عمل جديد ٠ »

لم تستطع (جيل) أن تفهم حقيقة ماحدث لها في تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات ٠ فقد تأكدت أن الشركة التي كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وأن كل الأمور كانت

## كيف تتخلص من القلق

تجربى فيها بشكل غير طبيعى مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت فى التخلص من الألم والمرارة اللذين لازاما منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجاً للانسانة المثالية الجادة ، حتى أن زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «المبقرية» • فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين • • فكنت أريد لنفسى ( حذار • • حذار أن تقعى فى الخطأ ! ) • وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يليق بقدراتى الحقيقية • • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد هرقت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المفرقة فى المثالية ، وتقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • اما للقلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصايات بلوغ من القلق القهرى يدفع صاحبه لأن تركز كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تتكى عما جرى لها ، وتجتر الأمسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهذا تلتقط الصديقات الخطيب المحبب لديهن ، وتبدأ كل منهن فى سرد مأسيتها الخاصة كتور من التسمية عنها وتعزيتها • • ولكن أبدا لا تفكر أحدها فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمأسى وتبادلها لايزيد الأمر إلا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، واضعاف الثقة بالنفس •

إن أداة المهارة الثانية سوف تقطع القط على هذا التوجه السلبي الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقاً عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة •

## أداة المهارة الثانية

### اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة • • انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار افضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك • أداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز



تماماً عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضاً لأنها عادة ماتتطلب تغييراً في السلوك والتفكير . ومع ذلك فإنه إذا استعرضت ماضى حياتك فستجد أن الفترات التي شهدت أكبر نجاحاتك هـى الفترات التي اضطرتك فيها ظروف ما الى التغيير . وأكبر دليل على ذلك نسوق لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه فى « مركز علاج القوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى القوبيا ممن يملكون أفكاراً ايجابية يميل نحو ايجاد النحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التى يمكن أن يمسلكها كى يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليماً معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه فى الصورة التى طالما تمنّاها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه أنه قد أصبح فعلاً على هذه الصورة المثالية . كان عليه أولاً أن يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائى صحى . ويعلق قائلاً : « لقد كنت أوقن اننى فى حاجة الى هذا التغيير الجذرى ، لكنى ظللت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : إما أن أقدم على هذا التغيير ، أو أن أظل قريسة سائقة لنوبات الذعر اللانهاية » .

إن امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كى تحسنى توظيف القلق ، إذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

### استخدمى الصيغة ( ١٣ ) وكونى من أصحاب الفكر الإيجابى

إذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلق فى داخلك ما زال كبيراً ، فمعنى ذلك أنك ما زلت فى حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة ( ١٣ ) فى تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهبك راحة البال ، وقلّة الانشغال ، إذ تسخفك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة ( ١٣ ) الى الأوامر الآتية : استبدلى .

ابتعدى عن .

اقبلى .

ولكى تستخدمى هذه الصيغة فكرى فى سيناريو القلق الذى يورقك ، ثم اسألى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كى يوصلك الى بدائل إيجابية فى طريق الحل ؟

● استبدلي : هل يمكنك أن تستبدلي بالسيناريو الحالي واحداً آخر أقل إثارة للقلق ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا لاستبدال دواعي القلق هي أن تتبعي طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمي وقتك ، وتتعلمي متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن أفعل هذا لأنه لا يناسبني » ، وأن تحاربي طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » ، وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل .

● ابتعدي : هل يمكنك أن تبتعدي عما يسبب لك القلق أساساً ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا تتضمن الاعتماد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيداً عن القلق ، ورفض السلبية تماماً .

● اقبلي : هل يمكنك أن تقبلي سيناريو القلق ، وأن تتعلمي كيف تتعايشين معه ؟ إن بعض دواعي القلق في الحقيقة ليست إلا جزءاً من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين أسلوبك حتى لاتتلقى بالآلام التي لا حيلة لك فيها .

### خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسي وتحضري ورقة وتقسيميها إلى عمودين : الأول بعنوان ( القلق ) والثاني بعنوان « الخيارات » . ثم املئي العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذي يراودك . أما للعمود الثاني فاكتبي فيه ما يقرأ لك من طرق أخرى مغايرة للسيenario المعهود . مثال : في العمود الأول : « أنا قلقة لأن الصنبور يحتاج إلى إصلاح عاجل » . في العمود الثاني : « سوف أستخدم السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » . فإذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبي في العمود الأول : « أنا قلقة لأن أتعاب السباك فوق قدرتي » ، واكتبي في العمود الثاني : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأدفع له » ، أو « سأكون أكثر تدبيراً في الانفاق هذا الشهر » .

في الوقت الذي تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستتوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك إلا اختيار أفضلها للحركة به نحو الحل العملي الإيجابي ، وهكذا يقل القلق بالتدرج أما إذا استنفدت كل أفكارك ولم تصل إلى الحل المناسب ، أو إذا كان قلقك من النوع المزمن الذي لا يترك صاحبه إلا حطاماً فما عليك إلا أن تلجئي للآخرين من أجل العون . قومي بتشكيل مجموعة إيجابية من الصديقات من انصار

## أداة المهارة الثانية : اعرى خياراتك

الحل العملى ، واشرحى لهم الموقف ، ثم اطلبى منهم أن يقدموا الحلول التى تطروا على يالهم . فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايمسمى « بالعقل الخارق » الذى ينجح فى الوصول الى حل أفضل كثيراً مما يصل اليه العقل منفردا . وكما يحدث فى العواصف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالأفكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء .

حاولى أن تدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عند القيام بهذه العملية ، وخاذلى من ذلك النوع الذى تحكى عنه جيسن فتقول : « لقد تجاوزت مع مجموعات عديدة من الصديقات والعارف ، وكنت عندها أحكى لهن عن متاهى وأشكر من فرط القلق والخوف لا أتلقى رسودا الا « يا الله وماذا حدث لك بعدها ؟ » أو « أنتطرى لتبعمى ماذا جرى لى أنا .. » ، ثم تمضى الساعات الطويلة لا تتبادل فيها الا الماسى والحكايات التى تنتهى بالقول المأثور « يا عينى على .. » . لقد كان تفكيرنا جميعا منحصرا فى المشاكل نفسها ، ولا يخرج أبدا الى حيز البحث عن حلول لها . « لذا فنصنع الا تختارى من الصديقات من تعرفين انها سوف تستمع اليك ثم تلعب معك لعبة « يا الله .. يا اللقطة ! » ثم تأخذ فى سرد ماسيها الخاصة .

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ - لختارى الأشخاص الموضوعيين : ان افراد اسرتك قد يفكرون بشكل عاطفى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فننوف تاتى أفكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية أو موضوعية . عليك اذن البحث عن يجيد الاستماع - تماما مثل الطبيب المعالج - كالأصدقاء الثقاة مثلا ، أو أعضاء المجموعة الارشادية ، أو الأطباء المختصين .

٢ - اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثى عن الأشخاص المتهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها . أو الجئى الى من هم أكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الوجه لك أو لغيرك . أما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستشيرى برأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال .

## كيف تنظمين من التلق

٣ - ضعى القواعد الأساسية وحددى الينا : اوضعى ان يستمع اليك انك لانتطلبين منه الشعور بالشفقة أو التعاطف ، ولكنك تريدين حولا موضوعية وحاسمة .

٤ - شجعى الآخرين على ان ينطلقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان اشد الاقتراحات غراية تكون احيانا هى ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير العلبى ، بل لنها احيانا تولد فى راسك افكارا افضل .

٥ - كلفى أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل .

٦ - ابتعدى عن التعليقات التى لاتجدى مثل « طيب .. ولكن » .  
فقط استمعى الى الاقتراح وسجليه وقسمى لشكر لصاحبه .

٧ - راجعى كل ما دار فى جلسة « شحد الأفكار » على انفراد ،  
ثم اختارى افضل ثلاثة خيارات امامك .

وأخيرا تذكرى أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب أو شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بأفكار عديدة من ورش العمل ، والندوات العامة . فهذا بالضبط ما فعله (بوب) ، مما ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التى كان يعانى منها . لذا فعليك أن تهتمى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد أفكار جديدة نافعة .

## طريقة « ٢ » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافى لانجاز ما يثقل كاهلن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات المنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح الكنبه التى تحتاج الى تنجيد ، فى حين أنه لا يوجد فى البيت أحد فى انتظار عامل التنجيد . أما فى البيت فان ماتنجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازها . لماذا ؟ .. لأنها قلقه بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى اعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! .

## أداة المهارة الثانية : اعرف خياراتك

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بإنجازات فوق طاقة البشر ، بينما يدفعها إيقاع الحياة الذى لايرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد . لذا فإن طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها . ماعليك الا أن تفحصى قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسميها الى ٣ درجات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » . واليك خطوات التنفيذ :

١ - فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلم ، واكتبى قائمة بكل ما تميدين لاجازه فى هذا اليوم .

٢ - حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خلال الأربع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » .

٣ - حددى المهام التى لا يمكن القيام بها أبدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » .

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكتبة اليوم ، فلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمعى لنفسك ان تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتك لانتجاز المهام التى يجب ان « تنفذ » .

٤ - حددى أى من المهام يمكن أن يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى بجانبها « يحول » . وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بالمهمة . فمثلا يمكنك أن تؤجلى سياره لاضمار الأطفال من المدرسة ، أو ان تقوم احدى جاراتك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك أيضا التمسيق مع زوجك كى تتبدلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه . أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهمك بالتقصير فى واجباتك ، فذكرى نفسك دائما انك انسانية لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون .

٥ - والآن . . عودى الى المهام التى يجب ان « تنفذ » ، ورتبها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها . فاذا كانت المهام اضمخ من طاقتك قومي

## كيف تتخلصين من القلق

بتقسيمها الى خطوات صغيرة . فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئي فيه بعد لضيق الوقت فضعي لنفسك هدفا أن تكتبي صفتين منه اليوم . وبالمثل تتنازليين وتسمعين لنفسك أن يكون التقرير أقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ - اجتهدي لكي تنجزى كل المهام التي وضعت امامها « تنفذ » في خلال الساعات الأربع والعشرين . فان (جين) تقول انها اثناء عملها بالتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجون ما تطلبه من واجبات في الفصل في الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين أو عشر دقائق . واذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين

ولقد استقادت ( جين ) طريقة « ٢٠ ى » لتنظيم الوقت في عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تدير وقتها وطاقاتها في الاتصال بالعملاء . تقول : « كنت اضيق وقتا كبيرا في الاتصال بأشخاص أعلم جيدا انهم ليسوا في حاجة الى خدماتي ، ولكن لمجرد انهم كانوا اللف من غيرهم : لكن عندما لجأت لطريقة « ٢٠ ى » لتنظيم الوقت قررت ان اكتب « يلى » امام تلك المكالمات التي تجرى . وعندما كتبت « نفذ » امام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق في يدي . . . وتلاشى القلق .

## طريقة « لا أريد هذا »

كانت ( جريتا ) الأخت الكبرى لخمسة أشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وانجبوا اطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جدتهم شراء هدايا لكل هذا العدد في العيد . فافترحت الجدة أن تجري قرعة بين أسماء جميع أفراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه . وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هي الجدة العجوز ! . تقول ( جريتا ) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خضيت ان يقضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق . وكانت النتيجة انها اضطرت الى انفاق اكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى . ولقد جعلنى هذا الموقف أدرك اننى اتصرف بنفس الطريقة . فزوجى له العديد من الأمل والأقارب ، وإذا لم أقدم لهم جميعا هدايا في الأعياد كنت أشعر بالتقصير الشديد ، أما الآن فقد أدركت انه لا بأس من أن أقول : « أنا لا أريد أن أفعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » .

ان هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا اذا كنت تعانيين من أى من النقائص الثلاث فى الاعتماد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . فهى طريقة بديلة يمكنك اللجوء اليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير . فعلى سبيل المثال اذا سألت نفسك فى قلق : « ماذا سيظن الناس بى لو ارتديت هذا الزي ؟ » ، أو اذا لم أحفظ بحق حضنة اطفالى ؟ « فان العقل الباطن يرد عليك قائلا : « اذا لم تتصرفى بالطريقة التى يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول : « انك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلى فى كل ما يراه واجبا عليك اذا كنت فعلا لا تريدينه » . ان القرار قرارك انت أولا وأخيرا . واذا اعترض أحد على قرارك فلا تميزه اهتماما ، فلن تستطيعى ارضاء العالم بأسره . وسوف ترى كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تتبعين طريقة « لا أريد هذا » .

ابدئى فوراً ، واكتبى فى كراميك كل ماتخشين أن ينقده الناس فيك ، ثم اكتبى كل ما يملئ عليك الناقد الداخلى كي تكونى « موضع رضا الجميع » . اتركى فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « أنا لا أريد أن ..... » ، ثم اكدى لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل .

### كونى صلبة فى مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو اقوى التحديات التى واجهت (بوب) فى معاناته مع الغوبيا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت اقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوسواس : ماذا لو فاجأتنى نوبة الذعر وفقدت الوعى وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى احيان اخرى اقود سيارتى عسانا الى المنزل فاسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصلبم بى ؟ » .

ان هذا التفكير المدمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل انه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات . ولهذا فالرابة بالذات أكثر عرضة له من الرجل . لننا نعرف من طاليات

## كيف تتخلص من القلق

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحدثنى أحد وتركونى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمذبح العار والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن أنفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء أمام الزميلات والزملاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون أنهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسم ابنى قى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا فاشلا قى كل شىء !! •

إن أسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق ، وتفقدك رباطة الجأش • ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديك : إنها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار • كل ما عليك هو أن تراقبى نفسك بحدز وتحولى اتجاه تفكيرك من أسلوب « ماذا لو ؟ » الى أسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وأن تؤكدى لنفسك قدرهما ، واتجهى بتفكيرك صوب النقائص الإيجابية ، وابتعدى عن التفكير فى الكوارث •

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق  
واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحدثنى أحد فى الحفل ؟ »

« سوف أشعر بالهانة » .

« وماذا يهم ؟ » •

« أنا لا أحب هذا الشعور » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فانا انسانية ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثى ، لذا فسوف أدخل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أترك الحفل تماما وأبحث عن أصدقاء أكثر ملائمة لىولى واهتماماتى » •



أداة المهارة الثانية : اعرف خيارك

ولنفرض أنك تلك المرأة التي تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها  
اللفظ :

« ماذا يهم إذا لم أستطع منع نفسي من البكاء أمام الجميع ؟ » •

« سأجعل من نفسي أضحوكة أمام الجميع » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف يتهامس الجميع على » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف يكتشفون أن بى ضعفا » •

« وماذا يهم ؟ » •

« أنا لا أحب أن يكون بى أى ضعف • ولكن لا يوجد انسان كامل  
بلا ضعف ، وأنا اتغاضى دائماً عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا  
لا يعاملوننى بالمثل ؟ » •

أما تلك الأم التي يرسل ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ » •

« قد يصبح فاشلاً عند ما يكبر ويدمر حياته » •

« وماذا يهم ؟ » •

« سوف أشعر أننى أم فاشلة » •

« وماذا يهم ؟ » •

« هذا يعنى أننى أعانى من نقص ما ، وكذا ابنى » •

« وماذا يهم ؟ » •

« إذن سأبذل كل ما فى وسعى كي أساعده على أن يحسن من نفسه  
وسأبحث له عن مدرس خاص ، وإذا لم يفلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل  
أخر » •

إن مفتاح النجاح مع أسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعه حتى يصل  
بك الى المخاوف الحقيقية التي تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم أكدي  
لنفسك أنك على مايرام ، وأنتك جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة •

## كيف تتغلبين من القلق

وحين تنجحين في تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ » بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فستفتنين عن كتابة كل شيء على الورق

وهكذا عزيزتي القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح الطرق لاستخدام أداة المهارة الثانية كي تصبحي من أصحاب الفكر الإيجابي الذي يترجمه نحو الحل لا نحو المشكلات . وكانت هذه الطرق الثلاث هي : « شحذ الأفكار » ، و « ٣ ي » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » .

أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتغاضي القلق .

### قاطعي رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق لزاء أى مشكلة تقابلها تسارع بالاتصال بأحدى صديقاتها من رفاق القلق . وتقول « كنس! انتهاتف ونبادل القلق مما طوأل الوقت ! » فلما سألتها (بوب) عما إذا كانت تصل مع صديقاتها في نهاية المكالمات الى حل للمشكلة قالت : « لا . لم يحدث أن وصلنا الى حل أبدا ، لكنني كنت أشعر بتحسن في حالتي عندما ألقى إليها ببعض من قلقي فتشاركني فيه ! » .

إن « رفيقة القلق » في مفهومنا هي الانتماءة التي تشجعك على المبالغة في القلق بدلا من أن تساعدك في البحث عن حل للمشكلة . فهي تساهم في اغراقك في المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلّة الحيلة فتصارعين بترديد القول المأثور « يا عيني على ! » وخطر هذه الصديقة يكمن في أنها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطيء . فهي تساعد على تحسن حالتك في أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك فتتصرعن بالارتياح للقلق ، ويانه لا خطر من الاستمرار والتماضي فيه . ولهذا فهي لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذي يزين شرب الخمر ويشجع عليه . فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسوك في دائرة السلبية الغائلة .

يرى (بوب) من بين تذكيراته البعيدة حين كان صبيا في التاسعة من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بيتكساس ، وهناك التحق بالمدرسة مع صبية في مثل سنه . ولما كان (بوب) يعاني من عقدة نقص بسبب رجله العلية ، فقد كان يعزف عن مصابدة المتفوقين ذوي التفكير

الاجابى والسلوك العلمى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين . ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لا ينجذب له الا الافراد الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق . لذا فقد كان كسل اصدقائى من الاولاد على شاكلتى ، وكنا نلعب لعبة « باللفظاعة ! » ونبادل مر الشكوى . فمثلا اذا اصطلنا للمدرسة واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غبى ومفترى ! دى حاجة تغيظ ! » فارد عليه قائلا : « طيما مفترى .. احنا ايه اللى مقعنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ يالا نهرب !! » حتى عند ما كبرت واصبت بعقدة الخوف من الخروج صادقت نفس النوع من الاصدقاء ، فكنت احيانا اعبر عن ضيقى قائلا : « لست ادرى ماذا جرى للعالم هذه الايام ؟! » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيدى ذلك تفكيرى السلبى : « لقد اصبح رجال السياسة والمسؤولون لصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصابين والمحتالين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من اخبار الجريمة والقتل ! » .

اما حين فكانت قبل فشل زوجها الاول تتبارى مع صديقاتها فى رواية ما يثبت ان زوجها اسوأ من كل الزيجات الاخرى . لكنها بعد ان اصبحت من اصحاب الفكر الايجابى انتشرت مجموعة اخبرى من الصديقات يهتمن بالتفكير الايجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها .

وانت عزيزتى القارئة .. اذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله اصدقائك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الاصدقاء على المضى الى الامام وعلى بناء ذاتك بناء قويا ؟ هل يساعدونك على الوصول الى حل لمشاكلك ؟ انهم من النوع الذى يساعد على التماضى فى القلق الى مالا نهاية ؟ قفى الآن وانظرى لهم نظرة صادقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن اصدقاء جدد .

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من افراد الاسرة ؟؟ ان الحل فى يدك .. اخبرهم انك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبى منهم ان ينبهوك اذا لاحظوا عليك امارات بداية القلق ، وان يتكروك بالأحداث الطيبة البهجة التى وقعت قريبا حتى يزولك القلق . اما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى اسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذى نقدمه لك .

### اصرفي ذهنك عن القلق

دبت الشكوك والهواجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر في العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه في العمل أمره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة في الأمر . ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب ( بول ) وتكرر رفضه لأي مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه في علاقة بامرأة أخرى ؟ » . وأخيرا لجأت لأحدى الطبييبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ أدركت أنها لم تصارح (بول) أبدا بمشاعرها وقررت أن تقاتحه في الأمر . وبالفعل أفصحت لسه عن ضيقها الشديد من صمته وكنمائه الذي أوصلها الى الشك في اخلاصه لها . وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التي يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه الا أن يبقى في العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله . ثم أوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا . وأثر أن يتحمل وحده في صمته حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء الى نصابه .

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من ( بول ) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت في نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذي قد يفقده في أية لحظة . وهنا نصحت الطبييبة (جيزيل) بأن تبدأ في اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « لذا ركزت طاقته الذهنية على شيء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شيء قد يؤثر في نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » .

أحضرت (جيزيل) ورقة وقلمًا ، وجلست مع نفعها وطبقت طريقة « شحذ الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التي تود أن تقوم بها في الأمسيات التي يتأخر فيها (بول) في العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التي يمكن أن تؤديها في المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذي تعلمته في الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته . أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكي تطور وتبدع . وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القطع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم إحتفى معه كل اثر للقلق .

ان طريقة « صرف الذهن » قد اثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين . اتبعيها مع افراد أسرته اذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعيها مع زوجك اذا كان سلبيا ، وأخبريه بعزمك على الاقلاع عن القلق ، ورغبتك في أن يساعدك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل ايجابي . اقترحي عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الايجابية في شخصية الآخر ، ثم قومي بتبادلها معه ، فاذا لاحظت استرساله في التفكير السلبي فقمي بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفي ذهنه عنه ، ذكره بالأحداث السعيدة المفرحة التي عاشها وسترتين أن تقلقك أنت أيضا سوف يختفي .

في احدى الامسيات قالت (جين) ليوب : « لننى اشعر بالحزن لسبب لا ادريه » . فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت ذلك مرتسما على وجهك » . ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فانت تتمتعين بصحة جيدة . . . انه جميل ، متألقة ، تنعمين بالعديد من الاصدقاء الخالصين ويأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياته بالقيم الروحية والفكرية القوية ، ويتنظرك مستقبل مشرق . . . اليس كذلك ؟ » . وما أن انتهى ( بوب ) من قوله ، حتى تلاشى كل اثر لحالة الكآبة التي كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة .

### اقتطعي الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبي الذي كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد في داخله العديد من أسئلة « ماذا لو ؟ » وبالتالي « ماذا سيقول الناس عني ؟ » ، الأمر الذي ضاعف من الضغط عليه وادى الى سقوطه ضحية للنوبات الذعر . ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يريد يوما أنه أقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أى إنسان ، فكان الفضل حليفه في كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكان السلبية تمشش في داخله ، وتردد على اسماعه بلا توقف انه فاشل يوما ولا أمل له في أى نجاح . لذا كان واجبا على (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية أكثر ايجابية . واليك الطريقة التي اتبعها : ضعى شريطا من المطاط حول معصمك ، ثم اجنبى طرفه لينذكرك الألم كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : « أنا غير ماهرة في أى شئ » يتقنه الآخرون ، « أو » اذا لم أصل الى الكمال فانا

## كيف نتخلص من القلق

فاشلة ، أو « يالى من غيبة ! » ، أو « انا عاجزة تماما امام المشاكل الصعبة » . فقط اجذبى طرف الشريط المطاط وقولى لنفسك : توقفى عن هذا الكلام . ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات اخرى ايجابية مثل : « اننى انسانية لها قيمة وقدر كبير ، وإن يقلل من قدرى لو اخطأت أحيانا » ، أو « اننى استحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى اشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى استطيع أن أحقق أهدافى غدا لأن الغد دائما افضل » .

إن اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة . والآن سوف ندلك على أساليب اخرى من شأنها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا اذى .

## اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

قد تحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كأن « تتعاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يمانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته . ورغم أنه من حقك أن تتناكب المهوم بسبب هذه المشاكل الا أننا ننصمك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام . وذلك لن يتحقق الا إذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا . فحين يجرفك تيار القلق السريع ، لا يكون أمامك الا أحد خيارين : اما أن تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو أن تتساقى وراء التيار لترى الام يقضى بك الأمر . ونحن نفضل الاختيار الثانى ، فالتيار يأخذنا أحيانا الى مكان افضل كثيرا مما كنا فيه .

إن الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بمجم المشكلة التى تواجهينها ، وإثباتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناصحتها ، وإنما بمهادنتها وخفض الرأس لها حتى تمر . فهذه العملية أشبه ما تكون بالاستسلام للرياح كي تملك حيث تشاء ، بدلا من التثبيت بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ما تنقلب عليك فى آخر الأمر . ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى ما يحدث فى نوبات الذعر التى كلما زادت

مقاومة الإنسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتني  
الغوية الآن ؟ » ثم يبدأ في اجتراح الخيالات الخفيفة ، وهكذا يصاب بالزبد  
من تلك التوهمات . أما إذا اتبع الأسلوب الآخر وتفاوضى عن التوهمات ،  
وانشغل بتسجيل ما يشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ،  
ونجح في اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء  
نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ .

إن النقطة التي نريد التأكيد هنا هي أن أحناء الرأس للعاصفة  
حتى تمر لايعنى بأي حال من الأحوال أن تغلق رأسك في الرمال  
وتستسلم للآخرين قائلة : « لا بأس ، افعلوا بي مايتنتم أنا طوع أمركم »  
بينما يوسع الناقد الداخلي تقريبا وتوبيخا . أن هذا الأسلوب لا يجب  
أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل أنه يتطلب منك أن تتخذى  
موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء في تقدير قيمة ذاتك ، أو في التصرف  
بشكل عملي ، أو في تعلم مهارات البقاء .

إن بوب يوجه مرضى ثوبات الذعر قائلا : « تأقلموا معها ، وأبدأوا  
بمفادرة المنزل ، وثقروا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمكم  
الغوية وسط الناس ، دعوا كل شيء يجرى بصورة طبيعية وليكن مايكون  
وسترون أنه في وقت قصير سوف تختفى أعراض الخوف تماما . وأعلموا  
أنكم في كل مرة تخرجون فيها بسلام من ثوبية الذعر دون مقاومة فانكم  
بذلك تساهبون أنفسكم ، وتقللون من حساسية أجسامكم تجاه الشعور  
بالذعر » .

لايسعنا إلا أن نسجل هنا أعجابنا ببعض من قابلناهم من ثوبى  
الحالات الصعبة من مرضى السرطان أو الأيدز ، ورغم ذلك كانت لديهم  
القدرة على الاستمتاع بالتواشى الإيجابية فيما بقى لهم من أيام على قيد  
الحياة . وهذا ماتصميه أسلوب « ارادة الشفاء » . فلقد تأقلموا مع  
مرضهم بدلا من اعلان الحرب على أقدارهم ، وفي بعض الحالات كانت  
أجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب .

إن أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا في اتخاذ بعض الزيجات  
المتعثرة ، وهداية المراهقين التائهين الى طريق الصواب . لكن ليس معنى  
ذلك أنه يصنع المعجزات دائما . بل هو ببساطة يمنحك من أن تقتلى نفسك  
بالقلق . . ولهذا فمن نجه فيه حلا فعلا وجديرا بالامتثال والدراسة .

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديدا عليك ، فهو يعنى انك يجب ان تعترفى احيانا بانك قد فقدت السيطرة على بعض الاوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة الخيالية ، وان تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط . لا فى الماضى ولا فى المستقبل . واعتبرى هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما تستنفدين كل مافى جعبتك بلا نتيجة فى مواجهة القلق .

كى تنجى فى تطبيق هذا الأسلوب عليك ان تستريحى على احد المقاعد . اطبقى قبضتك بشدة لوضع دقائق ، ثم أرخى راحتيك وانت تردين : « لا عليك » « هونى عليك » . عندما ستشعرين بالهدوء والراحة حين يقسرب التوتر خارج جسمك . وسوف تقدم لك المزيد من طرق اكتساب « ارادة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك فى الفصل العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة .

عزيزتى القارئة : ما ان تتمكنى من امتلاك أداة المهارة الثانية فلن تعودى الى طبيعتك القلقة مرة أخرى ابدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة قد صاحبتك طوال عمرك . فانت الآن تعلمين تماما ان لديك من الحلول والبدائل الكثير والكثير . قلبيك صيفة ( ١٣ ) بأهدافها الثلاثة : استبدلى ، وابتعدي عن ، والقبلى ، التى تعينك على التعامل مع مخاوفك . ويمكنك الآن ان تتطرى لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشفاء من القلق » . وفى الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهارة الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق افضل ماتوصلت اليه من خيارات .



## الفصل الثامن

### أداة المهارة الثالثة ضبعى تصورا لأهدافك

عزيزتى القارئة ٠٠ إذا كان القلق سمة متصلة فى طباعك فتقبلنى تهانينا القلبية !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمى طريقة استخدام الأداة الثالثة ، فانت أستاذة بالفعل فى وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول إليها . أوتدريين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تتلوى على كل ما نهدف اليه سواء أكان إيجابيا أو سلبيا . وتعريف كلمة « هدف » فى قاموس ( ويسترن ) يقول : « هو الغاية التى نبذل كل جهودنا فى سبيل الوصول إليها » . وأنت حين تلتقين ، قد يحاول عقلك الواعى أن يحميك من أى سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع الخوف الذى يملؤك ، ولهذا فإنه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب الا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف فى صورة شحور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التى قد تؤدى الى حدوث التغيير الإيجابى .

فإذا كان القلق من طبيعك فأنت تتمتعين بالمهارة فى تصور كل ما تتمتعين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التى لا تؤدى بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذى يؤدى بدوره الى أصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب اللقاولن العصبى ، أو التهاب المعدة العصبى .

إن أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك فى تمويل قدرتك المتميزة

كيف نخضع من القلق

على التمسك الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الإيجابية . وسترين كيف أن تفكيرك في الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على إطلاق سراحك من أسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس - جسمية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس !

### أداة المهارة الثالثة

#### شمعي تصورا لأهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا أن تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن .

#### سيدة المدير « الخفي » !

لم يكن ( بوب ) يدرك حين أصابته المقوييا أن هناك مديرا خفيا يسيطر بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهي فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وأفكاره التي تملأ رأسه . لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر . فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا في داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تواجهه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد . ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن . وكل انسان منا يحمل في داخله ذلك المدير الذى يستطيع بسلطته أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا . . . وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففي أثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، وإشاراتك ، وإيماءاتك . . . أن العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فإنه يعجز عن التقريب بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذى ينتصر دوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى .

تصورى - مثلا - أنك فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوب سدائها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « إن أنجو أبدا من ضائقة

الديون اللعينة ٠٠ يالئ من فاشلة فى التعامل مع المسال !! ، وهنا تهتاكه عاصفة من الذعر ، وتخيلين نفسك ولقة تتحبين بينما يحمل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعه البنك على بيتك ٠٠ لقد أصبحت شريفة ، طريفة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل استقبل عقلك الباطن رسالتك الأولى ، أى رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا ٠ ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحولك السلبى مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « أبدعه » خيالك ٠ فكيف تكون استجابته إذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « آه فهمت ٠٠ هذه الانسانة تخبرنى انها « تريد » ان تقفل فى عالم المال ، وسوف أساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها ٠ ، ويشروع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى ادركها ، فيمطر بك بوابل من مشاعر الخوف ، والاضطراب ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكته هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة والخراب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تفيد به تلك تسميرين قسما فى طريق الفضل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق ماله من قرار !! ٠

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشادية زيجات سابقة عانين فيها الكثير على ايدى أزواج اعتادوا خنوبهن وامانتهم ٠ وكان القلق يصور لهن ان ذلك النمط غير النوى من الرجال هو فقط الذى ينجذب لأمثالهن ٠ وقد صاغت لحداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشلة كل الفشل فى التعامل مع الرجال ، فلقد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانة يملأها الغزع خوفا من زوجها الذى لاتجمل له الا كل كره ومقت ٠ أما النموذج الآخر فقد كان لامرأة جربت حظها فى الزواج ثلاث مرات ٠ تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت اقول لنفسى اننى فى امكانى ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت أية مشكلة ٠٠ فقد كان ذلك يطمئنى ويوفر على من القلق الكثير ٠ » هكذا صور لها عجزها عن حل المشاكل ان صدام الامان والطريق الوحيد لحل أية مشكلة هو الطلاق ٠ ان الشيء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو ان صورة « الفاشلة » التى رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا امرا صريحا أصدرته لعقلها الباطن

## كيف نتخلص من القلق

كى يبحث عن حل تيمس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد . أما صورة العلاقة الصحية السليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الإطلاق .

القلق يجلب للزيد من القلق . . ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التى زادت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو إعادة برمجة « المدير الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والنجاح فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الإيجابية .

ان الدكتور ( بول سيلفر ) استاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبي بمدينة دالاس - قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداغ النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات . فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعيشون من أحداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء واطلاق العنان للخيال . ويفسر د . ( سيلفر ) أسباب حدوث الصداغ قائلا : « اننا كشر نميل الى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسئ تقديرها مما يعطيها حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما يشعرونا بأن ما نلقاه من أحداث يفوق احتمالنا . وحين تبدأ فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز أجسامنا تماما للاستجابة بالصداغ . » ولحاربة العوامل المسببة للصداغ النصفى يعلم د . ( سيلفر ) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته أكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق . ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرج عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان هادئ يبعث على الراحة ، فإن التفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهيئة الأوردة والشرين كى تعتمد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السميتاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفع الى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداغ النصفى الفسيولوجى . ويؤمن د . ( سيلفر ) بأن تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادى . واليك عزيزى القارئ الخطوات التى يجب عليك اتباعها لكى تتفرد من عادتك حيال القلق من السلبية الى الإيجابية :

#### أداة المهارة الثالثة : ضمي تصوراً لأهدافك

- ليكن لديك إيمان قوى بأنك قادرة على التغيير .
- اجمعي نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التي يمكنك بها تحقيق التغيير في حياتك .
- استخدمي لهجة ايجابية في كتابة تصورك لأهدافك .
- ارخي عضلات جسمك تماماً ، ثم صوري بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكدي لنفسك دائما أنك هادئة « فعلا » ولايساورك أى قلق .
- قومي باتخاذ خطوات عملية كي تحققى التغيير المنشود .
- تصرفي وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التي كانت تثقل كاهلك .

إذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ إجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد من القلق .

تحكى ( جين ) من تجاربها الشخصية أنها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأول قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضع تصور لهدفها الجديد ، وبدأت في البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام . أخذت ورقة وقلمها وبدأت في الكتابة حتى جمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها في فتى الأحلام : بداية من القدرة على التعبير عن المشاعر ، ولنتهاء بحب من البالية ! كان هدفها يقول : « سوف أبحث عن الرجل الذى يتحدى بهذه الصفات كلها » . وكم ضحكت منها الصديقات واتهمنها بأنها تبحث عن المستحيل ، لكن ( جين ) لم تلق بالآ لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر في اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل شعرت ( جين ) بالراحة بعد أن قرغت كل افكارها على الورق ، وجلست في استرخاء لوضع التصور لسزوج الأحلام المنتظر . لقد كانت واثقة من أنه سوف يأتى في يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تغذية شعورها بقيمة ذاتها وشحن ثققتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت ( جين ) تكثر من التردد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى أن تصانف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على ( بوب )

## كيف تغلبين من القلق

واحبتة اذهلتها شخصيته التي توافرت فيها ٣٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنتين والثلاثين التي كانت تتمناها . ليس هذا فقط ، بل انها نجحت في اكتشاف المزيد . . . وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن . . . فقد صحبته الى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت انه يحب الاليه قعلا !! » .

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر ( جين ) لو انها اضاعت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفضل مرة اخرى او في التفكير العميق : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لي » . ماذا كان يمكن ان يحدث لو لم تعمل على وضع تصور ايجابي لحياتها ، وعلى تغيير نفسها بتصميم واصرار ؟ الاجابة كما تتصورها ( جين ) نفسها هي انها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التي تتمناها . . . او على اقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والراءاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن ان تجدها لو انتظرت زيجات الفضل واكثر مالا ! وتعتبر ( جين ) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « اننى اؤمن بان هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجاذب والتنافر . بمعنى ان الانسان الذى ينظر لمحياته من منظور سلبي انما يصيغها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتذب الا من هم على شاكلته . اما هؤلاء الذين يصبحون مع تيار الحياة المتدفق ، ويتنبهون من الغد ان ياتيهم بكل جميل فانهم لا يجتذبون الا اصحاب التفكير الايجابي . لذا فان المرأة التى جريت الفضل من قبل مع الرجل غيظ المتاسب تفعل عن ان العالم على انواع اخر من الرجال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية . وخذى حالتى انا مثلا ، فحين بدأت مشوارى نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبني النمط السلبي من الرجال ، بل لقد تنجذب الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية . . . ذلك الزوج الحب المخلص ( يوب ) » .

## كيف تعلم يوب ان يطمح تصورا

### للاهداف الايجابية

بعد ان من الله بالشفاء على يوب من عقدة الخوف من الأماكن المغترجة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منه في ان يطلع الآخرين على تجربته ليمنو جذوه كل من يعانى من نفس العقدة . ومع ذلك فقد كان يوب يعلم تماما ان مواجهة الجمهور سوف

### أداة المهارة الثالثة : صمى تصورا لأهدافك.

تصبيه بالدوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربته فى شكل لائق لأنه ضعيف فى الاملاء !! \*

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصبلح لمهتسة الخطابة بسبب عصبيتى الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع فى كتابة أهدافه وهى أن يكتسب هاتين القدرتين • لقد اتخذ قراره الواعى بأن يؤمن بقدرته على تحقيق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل فى يده كتابا يلعب أسسه على غلافه ! • وأخذ يؤكد لنفسه انه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضد هذه الأهداف بخطوات عملية • فانضم الى جمعية «توست ماسترز» الدولية كى يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية • وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كى يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونه بالمؤازرة والتصفيق • وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ فى تنظيم ورش عمل هدفها هو : « إدارة الضغط النفسى » •

فى هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين ثيف التى اشتركت معه فى تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » • ولسم بعض وقت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليحدث فيها ، لى جانب اشتراكه فى العديد من المؤتمرات والاجتماعات التى تعقدها أكبر ٥٠٠ شركة دولية من حيث رأس المال •

ويملق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت الى تحقيق هدفى فى اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد وأصرار ، ولتخذت كافة الخطوات العملية فى هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى • فوقع اختيارى على ( بولين ) لتساعدنى فى تأليف الكتاب ، ومع التدريب والممارسة اكتسبت الثقة بالنفس التى جعلتنى متحدثا ناجحا » •

يصور بوب عملية وضع التصور الإيجابى للأهداف على انها أشبه بالإبحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة • فعندما يكون المركب راسيا • لا يكون عليك كقائد للمركب الا أن تستمتع بهذا الهدوء والجمال • ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ فى العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلئ بالريح فتدفع المركب

## كيف تتخلصين من القلق

وتبدأ في الحركة • عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب • ولكن مهمتك لا تنتهي عند ذلك ، بل ان عليك ان تهدأين الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذي تريده انت له •

وهكذا الحياة • ليس كذلك ؟؟ ! ان اول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار في طريق الهدف هي رفع مرساة السلبية وشحن افكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، • ثم قومي بالتحكم في تصوراتك حتى تكتسبي تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير • وامر هذا التغيير في يدك انت ، اذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة • عندئذ يتمسك مركبك بكل سلاسة ونعمسة على صفحة حياته ، ويألفها من متعة ان تملكى زمام مركبك في يده ! •

## الثقة عند وضع الهدف

ان حل مشكلة ما هو ايسر الطرق كي تتخلصي من القلق بشأن هذه المشكلة • وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الاولى لحل أى مشكلة هي ان تكفي اولا عن القلق بشأنها • اذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتذكرى ان « المشاعر تتبع الأفكار » • فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكوارث ، فلن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتمساسة • وعلى الجانب الآخر اذا اكدت لنفسك انك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لانك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تتقنين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكاناتك من اسار القلق كي تعينك على ايجاد حل جئري للمشكلة بدلا من مكابيتها الى الابد •

ان اجمل ما قيل في هذا الصدد هي مقولة ابراهيم لنكولن : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا قليل ، وان كثيرا فكثير • » ونحن نؤكد لك ايضا ان الثقة في السعادة رهن باختيارك انت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك افضل الفرص لحل مشاكلك •

تتسأل الخطوة الاولى في شحن واستجماع اكثر ما يمكن من الاهداف الايجابية عن طريق الاماليب التي عرضناها لك في الفصل السابع • افتحي صفحة جديدة في كراسك ، وقسميها الى اعمدة يحمل



### أداة المهارة الثالثة : سعى تصورا لأهدافك

كل منها عنوانا مستقلا كالآتي : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشئون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم اطلق العنان لخيالك كي تضعي التصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه في كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت الظروف والتحديات . ولا تبخلي على نفسك ، بل انفقى من الأمانى كما يحلو لك ! فإذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تنتردى ، واكتبيها فوراً ، وتذكرى أن عملية شحن الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماماً .

والآن المي نظرة فاحصة على تلك الخيارات العديدة التي قمت بكتابتها ، وانتقي من بينها واحداً أو اثنين ليكرنا من أهدافك القادمة . خصصي قسماً من كراسك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك ( جين ) التي علمتها التجربة مع التدريس أن اختزان المعلومات يكون أفضل والأقوى إذا استخدم الإنسان فيه باقى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فانت حين تكتبين شعورين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وانت تردينها لنفسك . انهاء الكتابة .

أجريت في جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح وما يحيط به من ظروف وما يؤدي اليه من متطلبات ، فثبت أن كتابة الأهداف أمر في غاية الأهمية ، بل أنه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بدأت الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية في الكليات عن كتابة الأهداف . . . فجات الاجابة بأن ٢٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتب أهدافه في الحياة . وبعد مضي أربعين عاماً كان هؤلاء الرجال الـ ٣٪ يتربعون على عرش النجاح في مختلف مجالات مجتمعهم ، وتلام في المرتبة زملائهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون أن يكتبوها . . . أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفاً فقد تخلفوا عن الركب . .

كي تتجس في برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمى الزمن المضارع عند صياغة أهدافك ( كما لو كنت قد حققتها فعلاً ) واستخدمى اللهجة الإيجابية دائماً . لنفرض مثلاً أنك تخشين أن تتراكم عليك الفواتير وتمجنين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكك تودين الخروج من دوامة القلق ، كما تتمنين أن تكتسبى القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك أن تمتنعى عن الصياغة الإلبية « لا أريد أن أقلق أبداً خوفاً من نقص

## كيف تتخلصين من اللقي

المال • فان عقلك الباطن فى هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتى « لا » و « ابداء »  
فيركز عليهما كل التركيز - تماما كما كنت تجدين لذة لتقاوم فى فعل  
الاشياء التى ينهاك والدالك عنها •

اما الصيغة المناسبة فى استخدام الزمن المضارع فى كتابة هدف  
ايجابى مثل : « ان لدى « الآن » مالا وغيلا ، وموارد اخرى للدخل غير  
مرتبه تسمح لى ان افى بكل التزاماتى بمنتهى الرحلة » • وحين يسمع  
عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل فى روعه ان هدفك قد تحقق  
بالفعل ، وبالتالي يفترض ان تحقيق الاهداف مهارة اصيلة فيك ، فيقوم  
بعمله كي يحقق لك الامتراء ، ويؤهلك للحصول على هدفك •

اكتبى كل هدف فى صفحة مستقلة ، وبنوى التاريخ الى جانبه ،  
ثم سجلى بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف • خذى مثلا  
تحقيق المكسب المالى الوفير هدفا ، وابنى فى كتابة قائمة الاحمال التى  
يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالاتى :

١ - سوف اجلس للاستراء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسى  
فى كل مرة وانا انعم بالمال الوفير •

٢ - سوف اشحن افكارى لأعد وسائل جديدة أزيد بها دخلى •

٣ - سوف اختار أفضل هذه الوسائل وأنفذها •

اما اذا فرضنا أنك قد قررت الالتحاق بأحدى المدارس لتتعلمى بعض  
المهارات التى قد تزيد من دخلك ، فخذى صفحة جديدة واكتبى فيها :  
« لئن استكمل دروسى بنجاح فى عشرة ٠٠٠٠٠٠ » ثم اكتبى الخطوات  
كالآتى :

١ - سوف اتصل بالمدرسة واقوم بتسجيل اسمى •

٢ - سوف اشترى لوازم الدرس •

٣ - سوف أعيد ترتيب جدول أعمالى حتى أتمكن من حضور  
الدرس •

٤ - سوف اجلس للاستراء يوميا ، واتصور نفسى وانا اتلقى  
الدرس بكل استمتاع •

ولاتنسئ ان تتركى قرأغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلى فيه كلمة  
( تم اجتازه ) بعد الانتهاء منه •

## الاسترخاء : مفتاح الاتصال

### بسيطة المديح

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي أن تبتكرى بعض الاثباتات والتصورات . فاما الاثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزيا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبى : « اننى انسانية جديدة بكل حب » و « اننى قادرة على الانتهاء من دروسى بنجاح ، وذلك سوف يساعدنى على زيادة دخلى » و « اننى قوية فى علم الرياضيات » . اما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكأنك قد وصلت اليه فعلا ، على أن توافق هذه التصورات مجموعة الاثباتات التى قمت بكتابتها . فقد تتخيلين مشهدا رومانسيا يضمك أنت وزوجك معا ، أو أن تتخيلى نفسك فى الفصل الدراسى وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تصورى لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالى الى رئيسك فى العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهنتك على نجاحك فى مهمتك .

بعد أن تنتهى من كتابة الهدف ، اكتبى فى السطر التالى عنوانين كبيرين هما : « اثباتات » و « تصورات » ثم اكتبى ملحوظات مختصرة تحت كل منهما . ولاتنسئ أن تتركى فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجأت اليهما كل يوم أم لا . وأعلمى أن برمجة عقلك الباطن لكى يحدث التغيرات الايجابية فى حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الاثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فان ذلك من شأنه أن يقلل من نسبة الموجات التى تتردد فى المخ . وهكذا تصلين الى حالة « ألفا » وهى الحالة الطبيعية التى لاتتوافر لك الا فى الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو فى الليل حين تستسلمين للنوم . انها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذى يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، انها اللحظات التى يتلقى فيها العقل الباطن أوامرك بكل وضوح ، والذى يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « ألفا » سوف تشعرين أنك فى قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فان زمام تفكيرك يكون فى يد

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك .

وضع يوب فى كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء التدريجى لكل عضلات الجسم .  
لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء . كل ما عليك هو أن تبثنى عن ركن هادىء بعيد عن أى إزعاج ، ثم أغمضى عينيك ، وأصبرى أمرا لجسمك كله كى يتخلص من أى توتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كأن تقبضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيها تماما وأنت ترددين : « لقد أصبحت يداى مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه .

أن حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدى فيها برمجة ( سيادة المدير ) أو عقلك الباطن من جديد . ليس هذا فحسب ، بل أنك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لاجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتتقنين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق أيضا .

إذا كنت من نوات الطبيعة القلقة ، إذن فأنت قادرة على التصور تماما ، ومعقادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلاوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لمحة مشهد زوجك وهو يتناول الشئ مع زميلته الصنماء الجنيدة ..... أنت تتخيلين ، ومعندك المسكينة تاكل نفسها من الخوف .

كل ما عليك كى تستبدلى بلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعلها نهاية سعيدة . تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يشارك بانه قد أوصى لك بعلاوة لما لسه فيك من كفاءة وإخلاص . تصورى ابتسامة رائعة تشرق على وجهك وأنت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين . ارسى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عيني زوجك وهو يتطلع اليك بينما تتوارى زميلته الصنماء فى خلفية الصورة .

ابدئ فوراً فى وضع التصورات وكتابة الإثباتات فى كراسيتك ، ولا تنتظرى حتى تصلى الى حالة « ألفا » • بل اكتبها مقدماً ، واحرصى على النبرة الإيجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما أمكنك ذلك عند وصف خيالاتك : المسى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشمى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك • لوى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأعلى ألوان الطلاء وابهجها ، واسمعى بأنذك التصفيق الحار • حاولى أن ترى أهدافك وكأنها قد تحققت : فلديك رئيس العمل المتفاهم ، وقد أقيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » •

أحذرى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » أو « فى المستقبل » أو « لا أريد أن أكون ... » أو « أتمنى ... » فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تغذية مخاوفك وقلقك • أما الإثباتات الإيجابية فأنها تخدم هدفك مثل : « أننى أستحق العلوة ورئيسى يعلم ذلك » ، « أن حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « أن زوجى يرانسى جميلة وجذابة » • بعد أن تفرغى من كتابة هذه الإثباتات اقمى نفسك بأنه قد تحررت من القلق الى الأبد • فمع هدف الغنى وفرة المال تخيلى نفسك جالسة على أكتف تحررين شبيكات كثيرة ، وتلاصطين الارتفاع المبشر فى ميزان دخلك • وتخيلى نفسك فى عديد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشتترين فستاناً جديداً مثلاً أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلأأ فى يدك ، وقد بقى معك مال وفير كثير • ثم رددى لنفسك أن لدى من اللوارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته •

بيدك عزيزتى القارئة أن تلقى بمرساتك فى مرفأ المشاعر الهادئة ، كما هو متبع فى « البرمجة العصبية اللغوية » حيث يطلبون من احدى صديقاتك أن تضبط على يدك بخفة ولكن بحزم أثناء قيامك بعملية التصور • وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشئ مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تحررى منه • إن برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائماً ستعوده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع بإجراء التغيير المطلوب •

استخدمى أساليب البرمجة والاسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية • أما إذا امتنعى عليك

- القلق قهواوى الوصول الى حالة « الفا » أكثر من مرة أثناء اليوم الواحد
- لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على القوبيا

### كيف تتصرفين بشكل عملى

ان قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ أشربة مركبك ، فتدفع به فى طريق الحياة ، ومهمتك هى توجيه دفعة هذا المركب حيثما تريددين ، مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الإطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك • قومي بعملية شحذ للأفكار واجمعى العديد منها واكتبى كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها • • وارسمى لنفسك خط الملاحه الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجرى من أحداث طيبة ، ويتمجبون : لم لا تأتى اليهم !؟ » ثم تكمل : « ان لى صديقه رقصت حتى أن تفتح اللفافات عن الاكسسوارات والتحف التى اشتريتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوفة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها • كان فى امكانها مثلا إعادة تلميع احدى المفاضد لتبدو كالجديدة ، أو شراء ستارة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة تمجها فتعطى لمسة دافئة للبيت تسعدنا وتميئها على الكف عن القلق وانتظار الكمال • لكنها للأسف لم تفعل • • وكانت النتيجة أنها تخجل حتى الآن من استضافة أى شخص فى منزلها • • ومازالت فى انتظار الكمال • • »

الك عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات فى عملك ، ابدلى مزيدا من الجهد للحصول على العملاء ، قومي بعمل اضافى فى المساء ، غيرى مجال عملك ، أو اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتجزئى فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة •

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكثبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال مامة » . وستجدين ان التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة افضل بكثير ، واسهل من القيام بالخطى العملاقة . لذا فان الغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد سوف يأتى بثمار ملموسة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر . لا تنسى أن تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضعي فيه علامة ( صح ) عند تحقيقه .

ان العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من انجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعاني منه العديد من النساء . ومع كل نجاح تمثيقينه ومهما كان التحدى بسيطا فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد .

### استخدمي طريقة الإيحاء مع « سيادة المدين »

ان الإيحاء نوع آخر من انواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به ، فأنك حين توحين لنفسك ان هدفك قد تحقق فسوف يزول أى اثر للقلق فى نفسك . ان افضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نهوك هو ان توحى لنفسك بأنك محبوبة بينهم وتقصركى عن هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم . وأيضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارددى الفخر ذيابك وأوحى لنفسك انك من اثرى الأثرياء .

هل تطنين أننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ نعم . . أنت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا . . قصير الأجل لا يدمر الا دقائق . ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ . سنشرح لك . . ان عملية الإيحاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمات الايجابية فى التفكير ، فهى تنبئ العقل الباطن بأنك قد وصلت الى الصورة التى تتمنىها . . فيسارع « سيادة المدير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك . وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما أراد ان يعمل بالخطابة . فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء الفاضل المحترفين ! . وكان كلما جاء دوره فىلقاء الكلمة

اثناء اجتماعات ( القوسست هاسترز ) يتصرف بثقة وهندوء ( رغم ارتعاد فرائصه ) ، وينذل كل ما فى وسعه ليهذا ويسترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه انه يستمتع بالقاء كلمته امام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعد على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء . وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها قدراته لدى ( سيادة المدير ) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على اكمل وجه ، بل وباستمتاع ايضا ! .. ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب .. الا وهو ان « الخطابة شيء رائع » !! .. وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الآلاف من البشر فى كل عام .

افتحى صفحة الاهداف فى كراسك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب .. فمثلا اذا اردت ان تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سأدخل المكتب والابتسامة تملو وجهى ، وأحيى كل من يلقانى .

● سوف اقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملائي فى كل يوم .

ولا تنسى ان تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة ( صح ) بعد تنفيذه .

### سجل الاهداف : طريقة فريادة

#### الاعتماد على النفس

من بين عضواتنا من يقمن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، او درجاتهم فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها .. أى باختصار يقلقن على كل شيء فى الحياة ، غير مبركات ان الاستسلام لدوامه القلق يجعل منهن نماذج مكررة من السلوك السلبى . فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانى من الخجل ونقص الثقة



أداة المهارة الثالثة : .خنى تصورا لأطفالك

بالنفس اذ يسيرون على نفس المنهاج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة  
تحديات الحياة .

ان العقل الباطن هنا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال أطفالك  
ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة . وعليك  
وضع تصور محكم لهدفك وهو أن تصبحى أكثر ثقة ومهارة فى التعامل  
مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى أداة المهارة الثالثة  
بأساليبها العديدة . عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كي  
تصبحى أكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين .

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها أن تغذى ثققتك  
بنفسك واعتزازك بها عندما تقتربين من أكثر المناطق أهمية فى حياة أبة  
لمراة : الأسرة والعمل والحب .

### الموقف الأول :

ابنك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على ان  
يتولى كى ملابس من الآن فصاعدا . لكنه لم يفعل ، فأسرعت أنت بإداء  
المهمة بنفسك ، لكنك تشعرين بغضب وتذمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ  
فى أنا !! والا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟ » .  
والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل ان تتركه يرتدى ملابس على  
حالتها حتى يقرر أن يكوئها بنفسه . لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا  
يقول الناس عنك اذا تركتها على هذا المنظر اللث ؟ » .

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بولجباتك فقط  
دون قلق :

### الهدف :

أن أريح نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام  
بواجباته وكى ملابس .

### سجل الهدف رقم (١)

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

#### التصورات :

- ١ - أرى نفسي وأنا أنظر لأبنى بكل هدوء كلما رأيته فى ملابس غير مهتمة .
- ٢ - أرانى أخاطبه بهدوء وأقول له إن عليه أن يقوم بكنى ملابسه بنفسه .
- ٣ - أرانى فى صورة « الأم المثالية » وعلى رأسى القاج !

#### الاثباتات :

- ١ - اننى أعرف قدرى كانسانة لها قيمة ، وحزمنى فى التعامل مع ابنى إنما هو لصالحه .
- ٢ - اننى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط حقوقى أن أطلب من ابنتى أن يقوم بكنى ملابسه بيده .
- ٣ - اننى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع .

#### الافعال :

- ١ - سوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى أستغنىها مع ابنتى .

---

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

---

الأسلوب

- ٢ - سوف أكافئ نفسي بأخذ حمام دافئ ،  
أو قراءة فصل جديد في كتابي المفضل  
كلما نجحت في توصيل ما أريده لابني  
بحزم .
- ٣ - سوف أقوم بقراءة سجل أهدافي هذا كل  
يوم وأطبق هذه الأساليب .

الليضاء :

- ١ - سوف أنصرف أمام ابني وكأنني لم ألاحظ  
شكل ملابسه الرث .
- ٢ - إذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم  
بابتسامة قائلا أنني فخور بنفسى لأنى  
أساعده على تحمل مسؤولياته .
- ٣ - إذا اشتكى ابني ، فسأبتسم وأقول له :  
« فعلا إن ملابحك شكلها سيء جدا » .  
بينما أتمسك بهدوئى .

---

الموقف الثانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقادك وتسفيه آرائك مما يسبب  
لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تحسب حسنا كثيرا لراى الناس  
فيك تجعلك تشعرون بالاكئاب والغضب كلما تواجد هذا الزميل معك فى  
أى مكان ، وتهتز ثقته بنفسك تماما فى وجوده ، لكن ليس فى إمكانك  
تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتلطمحين فى الحديث معه بشكل مثير  
للمسخرية .

كيف تتخلصين من القلق

والآن سنعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكي تغيري هذا الموقف تماما ٠٠ عليك فقط أن تعملي بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف انها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك ٠

الهدف :

أن اشعر بالفخر لأنني تخلصت من القلق الذي كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلي ( فلان ) ٠

سجل الهدف رقم (٢)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	------------------------------------

التصورات :

١ - أرى نفسي والابتسامة تملو وجهي كلما تواجدت مع زميلي ( فلان ) ٠

٢ - أرى نفسي وقد حصلت على تقدير ( ممتاز ) في خانة ( الثقة بالنفس ) في تقريرى السرى ٠

٣ - أرائنى اتحدث مع زميلي ( فلان ) بكل هدوء ورياسة جاش وأقول له أن حديثه الجارح لا يعجبني ، وأطلب منه أن يتوقف عن انتقادى فيرد بابتسامة واعتذار ٠

٤ - أرائنى اتحدث بهدوء فى وجود زميلي ( فلان ) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى ٠

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

### الإنبيات :

- ١ - اننى انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، ورائقة  
بنفسى ، لذا فانا أستحق كل نجاح \*
- ٢ - أشعر بغاية الهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) \*
- ٣ - من حقى ان ادافع عن وجودى واحترامى \*

### الأفعال :

- ١ - سوف أتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك  
التصورات والإنبيات الى حقيقة \*
- ٢ - سوف أقرأ كتابا يعلمنى كيف اكون أكثر  
حسنا \*
- ٣ - سوف أراجع سجل أهدافى كل يوم وأستخدم  
كل الأساليب الموجودة فيه \*

### الابتناء :

- ١ - سوف أحرص على الابتسام دوما فى وجود  
زميلى ( فلان ) \*
- ٢ - سوف أنضم الى إحدى التجميعات  
الإرشادية كى تدعم ثقلى بنفسى \*
- ٣ - سوف أستمع لشكوى زميلى ( فلان ) ثم  
أواجهه برأى بشكل واضح وصريح  
وموضوعى \*

كيف تتخلصين من القلق

### الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الامانات اليك .

الهدف :

ان اشعر بالارتياح كلما ولجعت زوجى وأعلنت رفضى لأسلوب  
الامانة والتعنيف .

### سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	للمتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

التصورات :

١ - ارانى وأنا اخاطب زوجى بكل هدوء والقول  
له : « أنا لا أقبل أسلوب الامانة  
والتعنيف » .

٢ - ارانى أبتسم بينما يعتذر لى زوجى عن  
اماناته .

٣ - ارى كلمات الامانة مكتوبة على بالونات  
صفراء ترتفع بعيدا فى الفضاء .

الاشيانات :

١ - اننى انسانية أثق فى نفسى وفى نكائى ،  
وأحب نفسى واشعر بقيمتها .

٢ - لئننى اشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجى  
برفضى لاماناته .

٣ - لقد تلاشى من نفسى كل اثر للغضب لأننى  
استطعت منع زوجى من متابعة ذلك السلوك  
الكرهى معى .

---

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

---

الأسلوب

الأفعال :

- ١ - سوف أجلس للاسترجاء كل يوم حتى أصل  
الى حالة ألفا ، وأتدرب على مواجهة  
زوجى .
- ٢ - سوف انضم لحدى الجمعيات الارشادية  
أو فصول التدريب على الهزم وتأكيد قيمة  
الذات .
- ٣ - سوف أقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهة  
زوجى وأتدرب عليها بصوت عال .

الإيماء :

- ١ - سوف أتصرف وكان سلوك زوجى  
لا يزعجنى .
- ٢ - كلما نجحت فى مواجهة زوجى سأكفىء  
نفسى بكتابة كل ما أتمتع به من مزايا طيبة  
ورائعة .
- ٣ - سوف أقول لزوجى اننى انسانة أحترم  
بنفسى وأشعر بقيمتها .

---

عزيزتى القارئة ٠٠ فى الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل أكثر  
تفصيلا للقيام بالأعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق .

### ولكن هل يجدى ذلك ؟

إن قصة « ساحر أوز » التى تحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا . فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيال الماتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعدنى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما ( دوروثى ) فتريد العودة الى منزلها . انظرى كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسمى اليه . لقد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مغامرات عديدة . وتكمن روعة القصة فى الحقيقة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد ايقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذى يتمناه دون أن يدرك . الشيء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه إياه . أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمة فى الوجود ، إذ أدركت أن أهلها الذين تركتهم كانوا أهم شيء فى حياتها ، واقتنعت بحبهم الصادق الخالص .

وانت عزيزتى القارئة ، فنتشى داخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الرقوع فى فخ السلبية والقلق . كل ما عليك كى توقظيها هو أن تعترفى بوجودها . إن أداة المهارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك - أى عقلك الباطن - الذى بدوره سوف يساعدك فى الإعلان عن قيمة ذاتك كإنسانة جديرة بالسمعة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والخاوف التى لا داعى لها . عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما .



## الفصل التاسع

# أداة المهارة الرابعة أقدمى على المجازفة

من أفضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضى بهن العمر وهن يرددن الى مالا نهاية : « ياللا .. واحد .. اثنين .. اثنين .. اثنين !! » ، اما ( ثلاثة ) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها ايذا .

لقد تعلمت في الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كي تكسبي جليفا قويا . ذا سلطان الا وهو عقلك الباطن .. الذى يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل . اما اذا لم ترقى انت فى اتخاذ الخطوة العملية للتماون مع هذا الحليف فسوف تقعين فى أسر تلك الأسطوانة المشروخة التى تصفها جوديت . ومن هنا تتضح أهمية أداة المهارة الرابعة .

## أداة المهارة الرابعة : أقدمى على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التى تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع أهدافها أولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات الموصلة للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ راينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ .. لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير فى حياتها .. والتغيير ياسيديتى لا يرحب به أحد .. اللهم الا الرضيع البتل !! ان ايا من تلك الحالات التى شهدناها لم تجد الضمانات

## كيف تتخلصين من القلق

الكافية لنجاح هدفها .. ولم تحتمل مجرد التفكير في أن تخطيء أو تفشل جهودها .. فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيش بدلا من أن تجازف بالتغيير . ولم تدرك أن أحجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيها أنها ترغب في البقاء ( مملكه سرا ) .

إن الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيب النفس الخاص يتعرف على مريض القلق الزمن من « ست كلمات » معينة يريدها المريض وهي « أوه لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم .. ولكن » .. واليك جزءا من الحوار الذي يتكرر بالمثل تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه لا ، سيحدث ما لا يحمد عقباه .

د . جيم : إن الحقائق لا تنبئ بأي مشاكل أو متاعب فلا تخف .

المريض : لكن ماذا لو كنت مضطرا ؟

د . جيم : ألا ترى معنى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟

للمريض : نعم .. لكن قد تتغير الأمور .

إن المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قد أكون تعيسة فعلا ، لكنني على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة » .. فهي أفضل مما يمكن أن أواجه لو تغيرت الأمور » . وهذه قصة إحدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضيع على المرأة أفضل فرص النجاح . فقد جاءت هذه الزميلة - وسنسميها هيلين - إلى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها . فاقترحت عليها جين أن تتقدم لأحدى الوكالات التي تنظم الدورات وورش العمل لمحترفي الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامج طبقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم . فقالت هيلين : « أوه لا .. يستحيل أن أنجح في هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فربت جين : « إن من لها خبرته في الخطابة يمكنها تنظيم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » . فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفدت مني مادة الحديث ؟ » .. أنني لم أخاطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » . فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين في المناقشة كنشاط إضافي يملا بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة إلى الأذهان . فقالت هيلين : « نعم .. لكن .. لكنني لم أفعل ذلك أبدا من قبل ، قد أفضل قشلا ذريعا » . فقالت جين :

#### أداة المهارة الرابعة : انغمس على المجازفة

« وما يدريك لعلك تتجحين ، هيا تقدمي يطلبك وإن تخضري شيئا .. إن الوكالة تقدم عوناً كبيراً لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعاً أفضل منى وأكثر خبرة .. ماذا لو سسخروا منى ؟! .. لا ، بحسن بى إلا أقل ذلك أبداً » .

أرأيت ؟ .. لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقدم فى عملها ، وكان أول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح .. فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف أحجامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء . كانت هيلين تعاني من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة أن فكرة الفشل كانت تهددها دائماً . أما نقص الثقة بالنفس فقد أفقدها الإيمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها . كما أنها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة . فلم يكن أمامها إلا أن تفلح لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها .

#### المجازفة : مالها وما عليها

« أنفى ايتها الجميلة النائمة » .. صيحة أطلقتها جين آدامز على غلاف كتابها .. حين قالت إن داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، وأطلقت على الأول ( الحارس ) والثانى ( الباحث ) . فأما الصوت الأول ، أى : ( الحارس ) ، فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنت ، فيحافظ على هويته الأصلية الخاصة ويملا نفسه خوفاً من الإقدام على أى تغيير . فإذا أصيب الإنسان فى حادث مثلاً وادى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فإن ذلك ( الحارس ) هو الذى يساعده على إدراك أنه مازال نفس الشخص حتى وإن اختلف شكله وتشوه تماماً .

أما الصوت الآخر ( الباحث ) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين أدائك لأعمالك . لكن يحدث أحيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين أن دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر . فعين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلاً فانك تخسرين أصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عيناك عليها ، لكنه على الجانب الآخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد .

## كيف تتخلصين من القلق

إن العيب في الاستجابة لصوت ( الحارس ) أكثر مما يجب هو أنك لن تكفى عن القلق أبدا ، بل ستظلين واقعة في دوامة اللقلق حتى يأتى اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك فى تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود أفعالك . حينئذ يجب أن يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار إذا جريت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت فى بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تخطئى بقبول من تحاولين الاقتراب منهم إذا لم يستجيبوا لك . . . . . بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل . . . فتلك هى الطريقة الوحيدة لكى تقهرى القلق الى الأبد .

فى عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج ومان » كتبت شيرلى هاتون تقول إنها جازفت بالاستقالة من عملها بالتلفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١,٠٠٠ دولار فى السنة والذى ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل فى مجال آخر شعرت فيه أنها تحقق ذاتها . . . وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاي . ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل فى البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح فى ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها أن تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا الى « جيش » البيع . . . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠,٠٠٠ دولار . ولم تكف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ فى رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبى المبيعات فى أنحاء البلاد . واستمرت مسيرة النجاح حتى أصبحت شريكة فى أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات فى الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٣ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار فى العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل إنها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : ألا تتخوف شيرلى من أن يرفض عملاؤها المولفة على العروض التى تقدمها لهم ؟ وكيف لاسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج ومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع إحدى العميلات ولم أجد لديها قبولاً . . . أقول لنفسى : دعها . . . فهى الخاسرة » .

واليك حكاية « هيزر » التى كانت تلبى صوت ( الباحث ) فى داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشارك زوجها فى إدارة محل صغير فى إحدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل الحى فى مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية . تقول هينر : « فى بداية الأمر كنت فى شدة الفرح لكونى السيدة الوحيدة التى تم تكريمها بهذه الطريقة فى المنطقة ، وفى الجلسة الأولى أخذت أستمع لزملائى فى هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الإيماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رأى ، لكن بعضهم كان فى غاية الرقابة لدرجة أن امرؤى بالتزام الصمت . وشعرت بالحرج الشديد ، وبأننى مرفوضة فى هذا المكان ، وخشيت أن أنا صممت على موقفى وتمسكت بآرائى أن أفقد منصبى فى المجلس . وعدت الى أمى فى ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل ألزم الصمت كما امرؤى ؟ .. فأجابته بكل حسم : اطلاقا ! .. »

كانت أمى هى التى قامت بتربيته وحدها بعد وفاة أبى ، وتعلمتها الأيام كيف تكون حازمة فى قراراتها ، ونصتني أن اتعلم الحزم والحسم أنا أيضا إذا أردت النجاح فى حياتى . ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة فى الحى ، والحسم فى اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مغضوبا على ، ولم تجد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير أسفة ، وتسترسل هينر : « قد تقولون اننى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنوات على هذه التجربة أستطيع أن أؤكد بكل صدق أننى لم أفشل . فقد تم تعيين سيدات أخريات فى المجلس من بعدى ، فعزوين حضوى فى التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، وأثبتن وجودهن ، وترألت النجاحات والإنجازات على يد المرأة .. تلك الإنجازات التى لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا فى البداية . لقد نصحت شخصيتى الآن ، ولن أعود مرة أخرى تلك الفتاة الضخول الضائعة فى عالم يهيمن عليه الرجل » .

يقول بوب أن الخوف من الفشل كان يكبله ويمتنعه من وضسع الأهداف لتغيير سلوكه فى الفترة التى سبقت أصابته بعقدة قوبيا الأماكن المفتوحة .. ويكمل : « لم أكن أدرك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعي لأحداث حياتنا إذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه . إنظرى مثلا كم من النغمات أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شقيقى جراف

## كيف تتخلص من القلق

خطأ فى شبكة التنس ؟ كل ذلك لديهم ، إن الاخطاء الجسيمة التى قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث فى حياتنا ، لكننا نترك القلق ياكلنا حول أشياء تافهة لا نهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، وتورط فى علاقات شخصية لم تكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضى بنا الحياة غارقين فى دوامة القلق .

لقد كان بوب حقا فى أشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فوبيا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية فى التغيير لنقفز به فوق حاجز الخوف من الفضل . لقد أقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية فى التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ورفع روحه المعنوية . فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية . أما انت فملا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبدئي فى التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل نفذي فوراً . . . وقرئي مايلي . . .

## تعلمى المصمم كى تقدمى على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادئ اساسية تركز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهولوس التى يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها . بل انك من خلالها تصبحين اكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل . والمبادئ الثلاثة هى ان تجازفى بالآتى :

١ - تغيير طريقة تفكيرك .

٢ - تغيير أفعالك .

٣ - تغيير أفعالك .

رايت فى الفصل الثامن كيف ان المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كى يفكر بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية . وقد عرضنا لك كيف تحويل عقلك الباطن الى حليف قوى يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة . اما الآن فنود ان ندلك على الخطوات العملية التى يجب ان تتخذها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهى خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس .

#### أداة المهارة الرابعة : أفضى على المجازفة

أن هذه العملية تتطلب منك أن « تتبينى » متى تفكرين بشكل سلبي ، وبعدها عليك أن تختارى بمحض إرادتك أن « تفكرى » ، و « توصلى رايك » للآخرين ، و « تتصرفى » بكل ايجابية . اننا بتعبير آخر نريدك أن تعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين ، فحين تجازفين بالتفكير الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك بسيطاو القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل . و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن أن اعتزازك بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتى أفعال الآخرين فى صورة استجابة لهذا التأكيد . أما عندما « تتصرفين » بحسم فانت بذلك تحلين المشاكل التى يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقييمين صرح الثقة الذى يمكنك من التعامل مع أية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدوانى ، وهذا ما يؤكد كل من روبرتى ، البرتى ومايكل ل . ايمونز فى كتابهما : « خذى حقه كاملا » اذ يقولان : « أن الحسم ليس أداة لاستغلال الآخرين ، بل لاضفاء المزيد من المساواة والعدل على علاقاتك بالآخرين . فالسلوك الحاسم يقضى هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ونصبح معه أكثر قدرة على الدفاع عن انفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا بصدىق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى انكار أو اعتداء على حقوق الآخرين . أما الانسان الذى تترجم فى داخله الرغبة فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فإنه يصل الى أهدافه دائما على حساب الآخرين وفوق حطامهم » .

وخذى مثلا الزوجة البدينة التى يسخر منها زوجها ، ويلاحقها بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته . ان امام هذه الزوجة أحد اختيارات ثلاثة : اما أن تتصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل عدوانى ، أو بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو أن تتجاهل تعليقات زوجها السخيفة ، وتشعر بالذنب بسبب بدالتها ، وتبدأ فى التفكير فى الطلاق كمخرج أخير من هذه المأساة . أما الاختيار الثانى وهو العدوانى فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقلذه باقظ الصفات ، وتزعم أنه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل حاسم فتتعلق زوجها فى رايه أنها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له أنها تبذل مافى وسعها فعلا وتلاقى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك . ثم

## كيف تتخلصين من التلق

تصارحه بأن أسلوبه العاخر المهيمن لايعجبها ولايريدها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكى يقوى عزمها وينفجها الى مواصلة الجهود التى تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبيخانه .

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يريده الناقد الداخلى على أسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لاجب أن روجك لايف عن تانيك ، فانت لايمكن أن تقوى بأى شىء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجعت عن المجازفة بمصارحة زوجها فى ذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس . أما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والفيظ والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه أو المحرف » . فادراكها الموزن لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها أن تكون راعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة اساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين . أما انت عزيزتى الفائرة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانه اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للميظ والحق فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتميشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : تويخين هذا وتعنفين ذاك . لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان . تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك . وبإضافة بعض الحسم أيضا سترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك . وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان .

## الناقد الداخلى وأساليبه العشرة

### للتحريف الإدراك

افرقى القائمة التالية لكى تتعرفى على الأساليب العشرة التى يتبعها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها فى ادراكك للامور ، ثم لاحظى كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه . فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لناقدك الداخلى ، قومى على الفور



#### أداة المهارة الرابعة : اعدى على المجازفة

بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراسك ، ثم واجهيه بالحقيقة ٠٠ ولكن أولا اجلسى واسترخى ، ورددى الاثباتات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل هادى وعقلانى ٠

#### ١ - الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للاداء غير واقعية ، بل ومغالية فى الارتفاع ، وتطليين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها ، ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقسك الداخلى لايرحمك من تهمة الفشل ، ويسفه لك كل انجاز تحققينه ، ويدعى انه مجرد ضريبة حظ ٠ عندئذ يجب عليك فوراً أن تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانية لها قيمة بصرف النظر عن انجازك ، فانت جديرة بكل الحب والسمعة والشعور أنك سميعة بذاتك وتقبلينها كما هى ٠

#### ٢ - همى الرفض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرفض أو النبذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرين فيه بأنك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك ٠ فإذا تجاهلك الشاب الوسيم فى المحفل مثلاً وأخذ يحدث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنه قد فقدت جاذبيتك مما جعله ينبذك ويعتمد عليك ٠ هنا قومى بتمثيل أفكارك وذكرى نفسك بأنه لا يمكن أن تنتظري من كل الرجال أن يفضلوك على الأخريات ٠ ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لذلك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين ٠ ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وبمن يعيل اليك من الناس ٠

#### ٣ - البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى اثر للايجابية فى حياتك ، لأنك لاترين من خلالها الا موقفا سلبيا واحداً لايتغير ٠ فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحرق والندوب التى أصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقبتها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى أى من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها ٠ ولواجهة هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٧) ثم ضعى تصورا واضحا لرضاك عن نفسك ، وفخرك بها ، واثبنى ذلك ببعض العبارات الواثقة ٠

كيف نتعلمين من القلق

#### ٤ - رفض الإيجابيات :

وهو الذى يدفعك الى الاعتقاد أن كل شيء فى حياتك حتى الجوانب المضيئة ماضية الا سلبية . فإذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعرى غير مرتب ووجهى يبدو عليه الازهاق » هنا عليك أن تذكرى نفسك أن الناس لا يقدمون المجاملة الا لمن يرون أنه يستحقها . فاستقبلها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » .

#### ٥ - النظرة السوداوية :

وتتمثل فى مغالطة النفس ، والاستناد الى حقائق إيجابية أو محايدة للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لأى سبب من الأسباب اتهمت نفسك فوراً بأنه السبب فى هذا الغضب ، بينما قد يكون السبب الحقيقى هو التقرير الذى تأخر فى اعداده . وما عليك حيال ذلك الا أن تذكرى نفسك أن كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبأنك سوف تتعلمين مسئولية قلقك كاملة بأن تواجهيه بحسم وثقاتحيه فى الأمر وتساليه عما يضايقه .

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدین القيام به . فقد تقولين لنفسك انك لو صارتك بحسم وسألتك عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا فى وجهك . عندئذ يجب أن تؤكدى لنفسك أن التنبؤ بما يمكن أن يحدث أمر فى علم الله وحده ، وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، أو ما قد يحدث فى المستقبل . حاولى أن تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة . . . واكديها لنفسك .

#### ٦ - التهويل - أو - التهوين :

إن هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هى تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزيج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه . أما الصورة الثانية فهى التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يختفى تماما ويصبح بلا قيمة . ولتأخذ مثالا على النوع الأول : فانت اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقك ، قد ينعصك تفكير ( التهويل ) فتقولين : « انها لن تغفر لى ذلك أبداً » . يالى من غيبة لاتراضى مشاعر الآخرين ! « هنا يجب أن تؤكدى لنفسك أنه من الوارد جدا أن ينسى أى شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما . فلا مانع

#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

من أن تعتذرى لصديقك وتقدمى لها الهدية ولو بعد موعدها ، أما ( التهور ) فهو الذى يدفعك الى الخط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد . فتقولين لكل من يهتك : « ان هذا شيء تافه » . عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك أنه لا بأس من أن تربتى على ظهرك مهنته نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صسوت « براغو على !! » . فانت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بتقوية ثقته بنفسك فتتغلبين على القلق .

#### ٧ - الوهم :

ان هذا الأسلوب يجعل المشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق . وهذا الاحتلال يدفعك الى ايهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لمجرد أنك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع . وقد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير . . سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فاليوم لا يمكن أن يكون شؤما لمجرد أنك لم تنامى جيدا . ولهذا قومي بتصوير سيناريو سعيد ليوم هادئ تترقب عليه السكنينة والصفاء . . واكديه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهادئة .

#### ٨ - التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة ما يميله عليك خطيئة لاتغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجب أن امسيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن ابذل كل ما فى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » . لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالغضب وبالذنب . . وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك مسئولة فقط عن أفعالك انت وليس أفعال والدك أو والدتك أو أولادك أو حتى جيرانك . اكبرى لذاتك أنك انصانة لها قيمة وجديرة بكل خير .

#### ٩ - الشخصية المقلوبة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدري على نفسك حكما بالإعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه . فاذا كنت مثلا على وشك الارتباط

## كيف تتخلص من القلق

بشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر في معاملتك .. تقولين لنفسك « أنا السبب فأنا غبية ولن أفهم الرجال ابدا .. » والآن لابد أن أدفع الثمن » .. ولكي تعيدى ترتيب أفكارك هنا ، تذكرى أن أى انسان معرض للخطأ ، وهذا لا يحط من قدرك ، ثم ضعى هدفا أن تستثميرى أحد الاخصائيين كي يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل ..

## ١٠ - أسلوب تفكير « أنا السبب » :

أنك فى هذه الحالة تزعمين خطأ أنك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حولك .. فإذا أفرط زوجك فى شرب الخمر مثلا ، وتمسبب فى قضية فى الشارع تصرخين : « أنا السبب ، فأنا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا .. ذكرى نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته ..

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك أن تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فإذا وجدت أن ناقذك الداخلى يشوه الحقيقة ويحرفها أمام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعيتها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن كسى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى ..

## نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

أن المبدأ الثانى من مبادئ الأقدام على المجازفة هو أن تغيرى أقوالك وتعاملى بحسم مع الناس .. وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص .. فقد حكى لنا ( هولى ) هذا الموقف : « ما أن جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى أسرعرت الى المنزل وأنا فى شوق للترتيبات الرائعة التى أعدناها أنا وأبى وأمى ، لكن إحدى صديقاتى فاجأتنى بأن فرضت نفسها علينا دون دعوة .. ورغم حبى لصديقتى الا اننى كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط .. ولم أجوز على مصارحتها ، بل أخذت الملح لها من بعيد ، وحاول بشكل غير مباشر أن أجعلها تفهم .. بلا فائدة .. ومضت عطلة نهاية الأسبوع كئيبة وسخيفة كنت أشعر طولها بالفيظ والفضب للكبوت ، وبأننى قد ظلمت الأسرة معى لجرد اننى خشيت أن أجرح مشاعر صديقتى .. » لو عالجت هولى-هذا الموقف بحسم أكثر لقالت لصديقتها : « اننى أتمنى أن تكونى

#### أداة المهارة الرابعة : انقضى على المجازفة

معنا في هذه العطلة ، لكنني أود أن أكرس كل دقيقة فيها لأسرتي . ولن يتوافر الوقت الكافي لكي أستمتع بصحبك . ما رأيك أن نلتقي في وقت آخر ؟ »

لكن هولى أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب في تحريف ادراكها ، فقد اتبعت أسلوب التفكير السوداوى وتوقعت أن ينجرح شعور صديقها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال . ثم انها قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقها المقترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين . وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتي يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن . لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التفتيس عن مشاعرهن أبدا ، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد . ولتعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة أن رغبةا فى ارضاء صديقها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر .

أما انت فاسألى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى اقوالك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ . هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتلج فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى رأيك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ . اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس .

#### ١ - خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كرامتك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فإذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا زوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأننا تأخرنا فى دفع الإيجار هذا الشهر . ولكننا نسمى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » . لاحظى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على أنك خائفة من الإقدام على التغيير . ليس هذا فصص ، بل أسألى نفسك عما تشعرين

## كيف تتخلصين من التلق

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرين بالغضب أم الاحباط ؟ ٠٠ اكتبى رأيك بكل صراحة وصدق - اما اذا تعذر عليك ذلك فنقدمى للخطوة التالية :

### ٢ - صفى الموقف :

قسمى الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » - ثم اكتبى فى العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعى فى العمود الثانى ما تجدينه مطابقا للوضع من اساليب تحريف الادراك العشرة - هل تتقين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تنصك بانك يجب أن تتركى الميزانية فى يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدير ؟ هل تفكرين تفكيراً سوداويًا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « أنا السبب » متوهمة انه لو كان له زوجة أفضل منك لما اضطر لانفاق كل هذا المال ؟ لو صبح هذا فاكتبى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصبح مسار تفكيرك وادراكك - لاحظى انه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تيقنين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف - عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) -

### ٣ - اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبى مثلا : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع الفواتير فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية أكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافى ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريدها » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » -

### ٤ - خططى لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

اكتبى : « أشعر بـ ..... والسبب فى هذا الشعور أن ..... ( اسم طرف المشكله ) قام بـ ..... ( اكتبى الفعل الذى ضايقك ) ، واقترح الحلول الآتية ..... » - واليك مثالا لما قد تكتبينه : « اشعر بالغضب - والسبب فى ذلك أن زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريدها - وأنا أشعر بالحرج الشديد وأخشى أن تقع فى أزمة مالية خاصة وأننا لا نملك مبلغ الايجار المطلوب تسديده قريبا - بعض الحلول للخروج من المشكله : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق -

٥ - تدربى على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحثى عن ركن هادئ فى منزلك ، ثم اجلسى فى مواجهة أحد المقاعد الخالية ، وتدربى على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولى ماتشمرين به تماما والسبب فى ذلك للشعور ، وأخيرا قدمى خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ - أهدئى ، وضعى تصورا ، وأكدى لنفسك أنك تتصرفين بحسم :

تخلى نفسك تحدثين زوجك فى هدوء ، ورددى : « أنا فى غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجى بكل ثقة » .

٧ - تعاملى مباشرة مع الشخص المهين بالمشكلة .

٨ - لا تلقى بالاً للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لأنك عندما تتعاملين بحسم مع الآخرين قد تأتى استجابتهم بشكل إيجابى ، وقد تأتى على عكس ذلك تماما . وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن فى القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لا يصلن الى حل للمشكلة رغم ذلك . مثير مثلاً - هل تذكرينها ؟ - حين عبرت عن رأيها وأعلنته على الملأ فى مجلس الغرفة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفاً معادياً . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من أى إنسان ، ويصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة أن تتوقعى هذا التصرف ، لأن ردود أفعال الناس تتباين تبانياً كبيراً حسب طبيعتهم . فقط ضعى فى اعتبارك أن عدم استجابة البعض شئ طبيعى ولا علاقة له بك أنت شخصياً . وحتى إذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمى أنك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث فى داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصديق وصراحة . فانت بذلك تضمنين منهاجاً جديداً لحياتك تتعاملين من خلاله مع أى مشاكل قد تطرأ لك مستقبلاً .

## السلوك الحاسم

• "البدا الثالث للاندماج على المجازفة هو " أن تغيرى افعالك ،  
لاتقبعى فى صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها • بل اشحدى افكارك  
واستجمعى خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية •

حكى لنا أحد الاخصائيين فى العلاج النفسى عن احدى  
المترددات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها اقل من خمس اقدام  
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم اضعافا ، والأسوأ  
من ذلك انه كان سيء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها واهانتها •  
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها المصفعات والركلات •  
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق •• بل بدأت  
فى تعلم رياضة الكاراتيه حتى اجابتها تماما • وفى يوم من الأيام ••  
كانا يتشاجران كعادتهما ، وما أن رفع الزوج يده ليصفعها حتى قوجىء  
بنفسه يطير فى الهواء ليمسقط على الأرض فى ذهول •

ولم يمض وقت طويل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاختصاصى  
نفسى كى يساعده فى التخلص من سلوكه العدوانى • وهامما قد وضعنا  
اقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق •

حين يساورك القلق حول أى موقف من المواقف فكرى فى أى افعال  
يمكنك القيام بها للوصول الى حل • ( ارجعى الى الفصل السابع حيث  
الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار ) •

هل يمكنك مثلا الالتحاق بأية مدرسة لتعلم بعض المهارات لمزيد  
دخلك ؟ أو أن تقتربى أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هل  
يمكنك الانضمام الى احدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو  
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولى ابداع  
المزيد من الأفكار والحلول • ثم اكتبى الافعال التى سوف تقومين بها  
حتى تيرجمى عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعى فوراً فى  
القيام بهذه الافعال •



### هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغاً بحكاية هيلدا التى جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وأفعالها من العدوانية الى الحسم ، وياله من فارق كبير بين الاثنين ! لقد كان من الممكن ألا تقدم هيلدا على أى نوع من المجازفة لولا الأزمة التى وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل . ففى أحد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا تراس الاجتماع وأعلنت أن « هارى » و « أبى » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت أبى حديثها واسترسلت وأطالت وأسببت ، حتى أنها تجادلت اشارات هيلدا لها بأن تكتفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفذ صبير هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه أبى بكل حدة : « كفى يا أبى بالله عليك ! ان هارى سوف تفوته الطائرة ! » فما كان من أبى الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى أنا ؟ » وأصرت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!!

انطلقت هيلدا وآبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعاملت الصيحات ، وبدأ التراضى بالالفاظ والامانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لنفسك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف أبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعنوانية جدا كعادتها !!

شمرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالفضب الشديد لأن أحدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلق . وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسيطرة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ .

فقال بوب : « هيلدا . . اذا كان الجميع قد اتفقوا على ذلك الرأى ، الا ترى انه يجب عليك بحث هذا الامر وتدبره جيدا ؟ » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا افعل ؟ »

فقال بوب : « اذا كنت ترى أنك تستحقين هذه المعاناة جزءا منك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولا تغيرى اسلوبك . أما اذا لم يرضك

## كيف تتخلص من الفلق

ذلك فحاولى تغيير نفسك • ويحتمل أن تبدئى بالتعرف على الأسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل • هنا بدأت هيلدا حديثاً من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظروف طفولتها المأساوية • ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة • لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعدم الأمان • كانت دائماً تخشى أن يرفضها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل • فقررت أن تحصن نفسها ببجبة منيعة من الثقة ورياسة الجاش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنها لأول مرة تعبر بصديق عما بداخلها • فلم تجد حرجاً من أن تصارحه بأنها كانت تقرب فى شرب الكحوليات أحياناً كلما شعرت بالاحباط •

قلما انتهت هيلدا من سرد مأساتها قال بوب : « ان انعدام السلام مع النفس ، مع الافراط فى شرب الخمر تسبباً فى اختفاء ذاك الحقيقى وراء قناع العجرفة والتسلط والعنوانية » • ثم اقنعها بوب بضرورة أن تضع لنفسها هدفاً يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر •

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها آبي واعتذرت لها ، وفى غضون اسابيع قليلة أصبح ملحوظاً للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانية أخرى أروع والطف كثيراً من سابقتها • ان لجوءها لبوب ومصارحتها له بمشاكلها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها اتت بثمارها الحلوة • فاقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم - لا العدوانية - هو سلوكها لم يعد يقلقها رأى الآخرين فيها أبداً !! •

## هيا نبحر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى ( ناساو ) بجزر البهاما فى رحلة عمل أن اتيج لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية • وفى أثناء تجولنا على الشاطئ فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لم نشهده من قبل • فقد رأينا شخصين يعلقسان فى السماء بمظلتين تزدانان بأروع الألوان • • ويجذبهما جبل طويل متصل بمركب يدور حول

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا .. أنا لا .. اذهب أنت » • وقبل أن قام بوب بتأجير المظلة ، وأخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المستول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير في حبل هشود إلى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما تعطيك الإشارة عليك أن تأخذ خطوة إلى الأمام في الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة . » ونظر بوب تحته إلى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق ف شعر بدوار وغصه في حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك » ، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز في الهواء ويرمي بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر المجازفة وقفز ليشفطه الهواء في ثوان ، ويحمله عاليًا عاليًا في السماء ••• كان يرى تحته ( ناساو ) كلها ، والخليج الأزرق الجميل •• حتى السمك الذي كان يتسلا تحت المياه الرائحة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه إحدى السمكيات البيضاء الهشة التي كان يخلق بينها •

ولما عاد بوب من طيرانه كان يشعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين أنها لابد أن تجرب التحليق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلت كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا مما من هذه التجربة برأى واحد ، وهو أننا لو لمسنا نجازف بالخطوة الأولى ونرمي بأنفسنا في الهواء من فوق المنصة لمسا وصلنا إلى هذا الارتفاع الملقق أبدا • ونفس هذا المبدأ ينطبق عليك إذا أردت تغيير سلوكك لتنقذ نفسك من دوامة القلق • ففي داخل كل منا شيء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتثبتنا إلى الأرض دائما • لذا فإن رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، وأطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعه حين تتعلمين الإقدام على المجازفة •

## الفصل العاشر

### أداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

كانت ليوب زميله فى جماعة ( قوست ماسترز ) اسمها هارى فرانسييس برلسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة افادتها كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية فى عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة اسى هاليداي ، وهى من اكبر شركات العقارات فى دالاس ، وارثت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكى عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! » وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدري ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريق لعبة « الغواصة » . فى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فإذا تسرب الماء ليملاً احدى هذه الغرف أغلقتها بإحكام حتى أحافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى أننى لو وقعت أية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكرى نحو حل هذه المشكلة والخروج منها ، وأفصل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها بإحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عند ذهابى الى العمل فأننى أفتح الغرفة الخاصة بعموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماماً لعلنى ألتزم أننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أفصل العمل بعيداً واستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها هارى فرانسييس ، ما هى الا صورة

## أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد أساليب أداة المهارة الخامسة ، وهى أن تنفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها . وقد قررت مارى من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدنا على التقدم بخطى ثابتة فى عملها ، الى جانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

### أداة المهارة الخامسة

#### دعى المشاكل تمر

إن التفاوض عن المشكلة لايعنى باى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها أو حلها . الشيء الذى يؤكده د . ريجي ستوارت لخصائى الطب النفسى بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق الى فعل أو الى اتخاذ قرار فانتك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب الفصل بين المهوم الذى يمكن أن تتصرفى معها أو تتعكس فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا . فإذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » .

هل عرفت الآن لماذا أتت المهارة الرابعة – التى تعلمك الحسم ووضوح الأهداف والمجازفة بسلوك جديد – قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنه بعد أن تستنفذى كل مالدريك من طرق ، وتشعرين أنك لم تتركى بابا للحسل إلا طرقة ورغم ذلك لم تصلى الى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام أداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر . هل ترى أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فأنت حين تدعين المشكلة تمر تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا .

#### متى أدعها تمر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة الى فردريكسبرج المقر الخاص لثدستر و . نيمتز قائد الأسطول الأمريكى فى الباسيفيك إبان الحرب العالمية الثانية ، وقد أثرت فيها كثيرا الحكمة التى كان ذلك البطل يعتز بها ويصحبها فى مماركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيك ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « إن البحر يابى كالحياة

## كيف نتخلص من القلق

نفسها : سيد صبارم مستبد ، وإذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وابذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التي لا يد لك فيها » .

من أبعاد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخرج عن ارادته .

كانت كارين تحكى أن اشد ما كان يقلقها هو الخلافات التي كانت لاتنتهى بين زوجها وأخته ، والتي كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها . فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجي وأخته ، واشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات الماتية على اولادى . ويدا لى أننى لو بذلت لكل منهما مزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل . لكننى بذلت مافى وسعى ، واعتنتى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزدحم ذلك الا عنادا وشجارا . وأخيرا صممت على الا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حملها . فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن اتدخل للاصلاح مرة أخرى . وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحد هذه الخلافات فأننى احتفظ بهدوء أعصابى ولا اتدخل أبدا » .

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التي تميل الى الإفراط والمبالغة فى رعاية الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكتها تفشل فى أحداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهم . وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوغرت لنفسك راحة البال ، ولمساعدت الآخرين على النضج بشكل أكثر يسرا .

كانت كيلي فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التفاضى عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها إصابات خطيرة بالرأس منعتها من مواصلة عملها فى المحاماة . ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة . لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على أبويها أو أخقتها الكبرى فى الاتفاق عليها الى الأبد ؟

وأخيرا قررت كيلي الانضمام الى إحدى جمعيات الدعم الارشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة المحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها . وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدي أفضل أداء فى دراستها وتحقق التفوق الذى تتمناه .

أن الحياة تكون أحيانا - كما فى حالة كيلي - سيذا صارما مستبدا لا يرحم ، فإذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعياء يلقيها افراد الأسرة على عاتقك فلديك خياران : أما أن تفرق فى القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتتراكم المشاكل فوق رأسك ، أو أن تتعلمى كيف تتركين المشاكل تمر . تأملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

إذا جاءت اجابتك ( بنعم ) على السؤال الأول و ( لا ) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيدك . عندئذ ارجعى الى باقى أدوات المهارة الأربع ، ثم جازفى بإجراء التغيير المطلوب . أما إذا جاءت اجابتك ( بلا ) على السؤال الأول و ( نعم ) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر .

ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

إذا بذلت كل ما فى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بملك الى القلق فأنك بذلك تبعثين الى عقلك اللباطن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » . فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاككتاب ، ونوبات الصداع النصفى ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

## كيف تتخلص من القلق

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف . فتكون النتيجة أن تفشل فى كل عمل تحاولين القيام به .

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة . فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكثاف ، عليه أن يخطو بثقة نحو كرة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف . أما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كى تليش الكرة فعلا ويخطئ اللاعب ! .

وهكذا ترى أنك اذا لم تلقى بالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تتمنيه . ان التفاوض عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطن فيزودك بمشاعر الهدوء والمسيكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك . ان الأم التى يصتد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها أن تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهي أمام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما أن تقصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة . ان عدم استجابتك للتفكير السلبي يخلق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبعين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين بنفسك من دوامة القلق ، وانذا وقع مايسوء - لا قدر الله - كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك .

أما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف نعلمك كيف تقومين بذلك . سوف نسوق لك من الأساليب مايعلمك كيف تفرين من نفسك بدلا من أن تضيع جهدك سبى فى محاسنة تغيير الآخرين .



### قومي بتحليل توقعاتك واحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بانك يجب ان تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم ان تضعى تحقيق هذه الاحلام هدفا نصب عينيك وتخططى له . اما الاداة الخامسة فسوف تساعدك على ان تقررى اى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية .

لقد ظلت ( ايرين ) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب احلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت ان تصدق انها قد وصلت الى سن الأربعين دون ان تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! .. ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شىء ما كان يؤكد لى اننا عندما نبلى الأربعين سنكون قد امتلكتنا قصر الاحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن ان يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » . رغم اننا نشجع الناس فى ذواتنا على ان تكون لهم احلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين فاقت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والناجح ، مما سبب لها القلق والحزن .. واضطرها الى التنازل عن تلك الاحلام ، رغم ايجابيتها .

اما التوقعات السلبية فصارعى بالتخلص منها ، واستفيدى من تجربة ( كيت ) ، لاذ كانت تشكو من انها فى خوف دائم من الا يكون ادائها فى العمل على المستوى المطلوب .. وتقول : « لم يحدث ابدا ان تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » .

ارأيت كيف كانت توقعات ( كيت ) السلبية خارجة عن حيز المعقولة ، وكيف انها لم تساعدنا على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

اذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، او خوف من شىء ما لدرجة ان سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الاسئلة الآتية :

١ - هل هذه الرغبة او هذا الخوف حقيقى او واقعى ؟ لاحظى ان ايرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الفخم معقولا ؟ عليك ان تعرفى طاقاتك وحدود

## كيف تتعلمين من الواقع

تدركه جيدا ، وان تحسبي نقاط ضعفك وتأخذها في الاعتبار قبس أن تقبلي على الحلم . فإذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخني على نفسك بالفخر والزهو ، وتمتعي بقوة اعتزازك بنفسك . ثم انطلق في أحلامك وصمى أهدافك وتصوري نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة . أما إذا بنيت حلمك على أساس إحدى المهارات التي لا تملكينها ، ثم أدركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل في تحقيقه فتخلي فورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركزي على ما تقدرين فعلا على تحقيقه . فقد كان زواج أيرين موفقا ، وكان أجدر بها هي وزوجها أن يستمتعا بهماهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذي تحطم على صخرة الواقع .

انظري الى الوراء . . . وتأمل ما مررت به من تجارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هي واقعية ؟ لا . اسألي نفسك : هل سبق أن حدثت الكارثة التي تخشين حدوثها الآن ؟ إذا أجبت بـ ( لا ) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية . وخذي ( كيت ) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا أن نالت تقدير ( ضعيف ) في عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم . وانت إذا خشيت على أولادك من رفاق السوء فافعلي كل ما في وسعك لكي تحولى دون حدوث ذلك ، عبري عن مخاوفك ، ثم اسألي نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فإذا أجبت بـ ( لا ) كان عليك الاقلاع عن هذا التفكير السوداوى ، وضعي بدلا منه تصورات ايجابية واكديها لنفسك بعبارة مناسبة .

٢ - هل ما أتوقعه من الآخرين منطقي ؟ ان عدم ثقة ( كيت ) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقي لأنه لم يحدث أبدا من قبل . أما أيرين فلم تتعلم في حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجرتها ، وتوقعت أن يأتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها . . . وبإله من حلم غير منطقي لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! .

٣ - هل أفكر بشكل منطقي وعقلاني فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت في قائمة الأساليب العشرة لتحريف الإدراك ( راجعى الفصل التاسع ) أدركت أنها كانت تعاني من خوفها من أن ينتقدها الآخرون لأنها تتبع أسلوبيين من هذه القائمة وهما : الرغبة في الكمالات ، وحصى

أداة المهارة الخامسة : دعى الشاغل تمر

الرفض . أما إيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة في حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذى يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ ( يجب ) و ( يتحتم ) ، وذلك عندما سجنحت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم .

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت في مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الغستان الذى حضرت به آخر اجتماع . وتعلق جين قائلة : « عندما أمصكت بنفسى متلبسة بالقلق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة . وأدركت من واقع أجاباتي أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعى . فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ حضوا أن يتذكر فستانى الذى ارتديته في المؤتمر السابق ؟؟ وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأعرض للمهز واللمز ؟ يالى من حققاء ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة اساليب التحريف العشرة . . . وذلك لجرد اننى قلقنت مما يمكن أن يقوله الناس عني . لكنى بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفى ضحككت من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام » .

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية يساعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث في مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصميم هذا المسار .

٤ - ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمري كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقه في تحقيق أحد الاحلام ، وحتى لو كان الفشل ذريعا فلا تياسى : خذى ورقة وقلم ، وارسمى خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، وافترضى أنك مستعمرين طويلا فسوق الثمانين ، ثم ضعى نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق في تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضالتها بالمقارنة لمعرك كله .

افترضى مثلا أنك لم توقفى في إحدى سننى الدراسة ، أو في حياتك الزوجية ، أو فقدت عملك ، وافترضى أن الحزن والألم قد استغرقك لمدة عامين أو ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هوأت ؟ . تأكدى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك اسرع مما تتصورين . ان ما معتبرينه « فئسلا ذريعا » لم يكن الا حلما

## كيف تتخلص من القلق

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وستبين أن ما بقي من العمر أطول مما فات اذا عشناه بروح وثابة وإرادة جديدة .

٥ - ماذا ساجنى من وراء القلق فى هذا الموقف ؟ ان القلق يكون أحيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية أنفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل دفع كيت الى الانتحار فى عملها وإيمانه من أجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دققة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها أو أن تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى . لماذا ؟ لأنها غارقة حتى اننيها فى العمل . أما إيرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعاني منه فى الثقة بالنفس ، فأرادت أن تعوض هذا النقص فى صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر فى شحذ مواهبها ، وأثبتت كيانها كإنسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتهتم بالآخرين .

لم يكن ( جيلدا ) سوى أمل واحد فى الحياة هو أن تعتلى القمة فى عالم المقاولات ، وبدأت فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب من أن تسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما . كانت جيلدا تسدرك أنه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالفت فى هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبدأت شكواها من الأمراض . وأخيرا لجأت جيلدا الى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذى اعتري عملها على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « اننى إنسانة فاشلة وكان لابد أن أكون أفضل من ذلك فى عملى » . وبالرجوع الى طفولته جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على أن تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخرين يتوقعون لحل مشاكلها بدلا منها . فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها . واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يسرع لنجدها وإنقاذها حينئذ لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهد فيه لساعات طوال

لكن جيلدا أدركت الآن أنها كانت مخبطة ، وأن احدا لن يسارع الى نجدها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بأنها فاشلة كان يحطم ثقته بنفسها ،

#### أداة الهادة الخامسة : دعى المشاكل نهر

ويقف حائلا أمام تقديمها شيئا واحدا فى عملها . وهنا قررت ان تكف عن السلبية فأتضح لها الرؤية لأول مرة . فالكساد الذى عانته فى عملها لم يكن الا صدئ للهزة التى أصابت اقتصاد المنطقة كلها . ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام ان وضعها المالى أفضل كثيرا من غيرها . وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذى كنت أسببه لنفسى قررت أن أتنازل عن بعض أحلامى فى دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن أفقد ثقى بنفسي واعتزازى بها ، فانا انسمانة جديدة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، سوف أخرج بسلا من أية أزمة ان شاء الله » .

لقد كان البدء الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو انه من المطلوب ان تكون لك احلام عظيمة وان تحاولى تصورها تتحقق. أمام مينيك . وما زلنا نؤمن بأن التوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك - ايجابية كانت ام سلبية - أى قلق ، أو هزت ثققت بنفسك ، فمن الحكمة اذن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماما .

#### عيشى فى الحاضر وانعمي بجماله

فى صباح أحد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى إحدى الصديقات - سوف نسميها كاثى - وأخذت تشكو من الأزمة التى تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هى أيضا ، وأصبحت تخشى ان يضطروا الى التخلي عن الحياة الرغدة التى اعتادوا عليها . وأظلمت الدنيا فى عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة .

بعد أن انتهت كاثى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كاثى ، سأطلب منك أن تفعل شيئا واحدا من أجلى ، أخرجى الى الشاطئ وتمشى هناك قليلا ، وأحمدى الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى فى النعمة التى حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، وأعلمى أن لديك كل المقومات لكى تقومى من عثرتك وتبدئى من جديد أنت وزوجك » . ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كاثى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ أعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذى تعيشه ، فانتشيت روحها بسحر الشاطئ وروحه ، وامتلات

## كيف نتخلص من القلق

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى احاطها بكل مايتناهى الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، ومنكذرا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق او الخوف من المستقبل .

وانت .. اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الازمات ، وأدخلتك فى دائرة القلق .. فسارعى باستخدام أسلوب « اللحظة الحاضرة » وذكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بإمكانك فيها تحريك الأحداث من حولك .

لقد استقابت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت اكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قريتي الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افتقدت بشدة كل اهللى وجيرانى وأصدقائى ، واقتنعت اننى لن اشعر بالسعادة أبدا فى دالاس » . ومن فرط الوحدة والتماسة ، كانت جين تتصل يوميا بأهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى أن تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » .

وفى احدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقائها للمرة الواحدة بعد المليون (!) بادرتها صديقتها بهدوء قائلة : « امسا أن الألوان يا جين كى يلصق عقلك بجسدك فى تكساس ١١٩ » .

فى أول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع . لكنها أدركت أنها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل . لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما . ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : أنها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا . وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاخترت سوبر ماركت وصيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد . ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين بالزلزلة ووصلت الى جوهر الحقيقة : لقد أدركت أنها مشغولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهذا ما ذلك الادراك الى مجال العمل الجديد الذى أحبهته ووفقها الله فيه ، وتزوجت بوب وبخلت عالم ( الحياة الإيجابية ) .

اننا حين نعيش فى الحاضر نبعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالحقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت • فإذا نجحت فى ابعاد سيناريوهات الفواجع الوهمية عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الايجابيات فلن يعرف القلق طريقا اليك • قديما قالوا : اذا انت احصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة •• وبالحا من كلمة خالدة ! : ذكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزليا ، هل انت انسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ •• فكرى فيمن لهم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكريسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجمى اليها كلما قلقت على شىء ما خارج عن ارادتك ولا تملكين حيال تغييره شيئا •

### خصصى وقتا للقلق !!

اذا حاولت مرة ولم تغلح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تتلف اعصابك ، عنئذ يجب ان تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقه فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة فى اليوم ، ولا تزيدى عن ذلك تحت اى ظرف من الظروف • ابهى عن ركن هادىء فى البيت ، واغلقى الباب واتركى لخيالك اللعان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشجذى ذهنك واستجمعى افكارا عديدة حتى تطردى خارج راسك كل ما يمكن ان يخيفك • اعترفى بكل امر من هذه الامور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك انك سوف تستفيدى من مواجهة نفسك بكل مخاوفها • وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قرمى باى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا باى معهد او مدرسة لتعليم الحرف اليدوية او الفنون او اى نشاط اخر وابدلى ماهى وسعك للاجادة فيه • فما ان ينشغل ذهنك تماما بالافكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق •

ان صحبة الافراد الذين يفكرون بشكل ايجابى سوف تعينك كثيرا على ان تعيشى الحاضر بكل جماله • لذا ابتعدى بكل قوتك عن رفاق القلق كى تعيشى فى سلام •

### استخدمي خيالك

ضرب أعصار شديد مدمر إحدى المدن الساحلية ، مما أسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل ( كرستين ) .  
وعند ذلك اليوم المشؤم أصبح مجرد بيبب يضع قطرات من المطر يفزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يغرقها مرة أخرى . وفي إحدى الليالي الممطرة . . أشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « امدئي ياكركستين واطمئني فإذا سخلت المياه إلى المنزل فسوف نصعد إلى الدور العلوي ، بل إلى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المزعزعة ، حتى أنها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر . أصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة في غرفة السطح بعامن من دوامات المياه . . تلك المياه التي أخذت تتسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

إن تلك النصيحة التي قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل إنسان ، فاستخدميها إذا شعرت بالخوف واستفيدي من قدرة عقلك الباطن على نسج صورة جديدة لك تنعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال .

لقد أوحى لنا ( شاكتي جاوين ) في كتابه « إبداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية وأخذنا نطبقها عند الرغبة في صرف الذهن عن القلق . فاللون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين في صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولي أن تتصوريهن داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون في سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق في السماء بينما تؤكدن لنفسك أن كل شيء على مايرام . أنك بذلك تفتحين النوافذ للقلق كي ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلي . وسوف ينعكس ذلك بلا شك على كل من تحبين .

ومن أطرف الأساليب أيضا أسلوب التصوير الفكاهي الذي تصح باتباعه ( ماري ماكثور جولدنغ ) و ( روبرت ل . جولدينج ) في كتابهما الرائع « لا تقلقي » ، فيقولان بضرورة أن تغيري نهاية سيناريو القلق إلى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية ما يضحك !! » فيمكنك



#### أداة المهارة الخامسة : معى المشاكل نهر

ان تصمورى مثلا أن مخلوقات غريبة من القضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقد يسرح خيالك فترين ابنتك تنقب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديدا من السكر لا يعطى سرعات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!  
اما « شر البلية » الذى يضطك فيجعلك ترين ابنتك فى أسغال مالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الراشح والغادى من أجل فتات خبز تسد بها رمق صغيرها الباكى على ذراعها !! حين تدركين مسدى سسقف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك .. وحين تضحكين لايمكن ان يقترب منك القلق .

#### العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا صممت على الانتقام .. فقم واحفر قبرين ! » فالاول طبعاً لمن أذاك ، والثانى لك أنت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من أذاك وظلمك ، كلاهما يستتير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقتك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا . لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شيء عزيز أن تضعى هدفا لنفسك هو أن تصفى عن المتسبب فى هذه الخسارة .. ولئن يحدث هذا طبعاً بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجياً من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة .

ان العفو الحقيقى كما نراه هو أن تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلاً ، أى انه ببساطة ان تدعى الحب يحتل مكان الغضب . وقد سمعنا فى احدى القنوات عن طريقة لتصور العفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك فى التغلب على صورة الغضب : اغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « لأنا العليا » التى تمثلك ، وأجعلها مثالا للحب والتسامح قولاً وفعلاً ، ثم تخيل « الأنا العليا » للشخص الذى تودين الصفح عنه ، ثم انسمبى أنت واتركى هاتين اللاتنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء . وكلما عدت الى التفكير السلبي فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات ( الأنا العليا ) لكل من الطرفين ، ولن يمضى وقت طويل حتى تتغلب على مشاعر الغضب وتصفى عن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك .

إن العالم مليء بالتماذج البشرية التي تقاسى المرأة الأمرين على أيديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعي حدا لخصما ترك ، وتختصري طريق الألم بأن تقطعي كل صلة لك بهؤلاء الناس •

### أسهل منا جراحه ؟

عندما نتحدث جين أمام الحاضرين في أية ندوة ، فإنها تحكي لهم عادة عن الحادث الذي تعرضت له في طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معي في هذه الفترة ، هل كنتم سأتصبر من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمي ؟ » • إن الجراح القديمة أحيانا ما تكون خفية ، خاصة إذا كانت بسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية • لكننا نستوى جميعا في هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التي لم تتدخل •

وما إن تنتهي جين من كلمتها حتى يسارع إليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التي يستدعونها أحيانا من ماضي الطفولة البعيد الأليم • تقول جين : « كثيرا ما يراودني أن طفولتي بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا ينكر بالمقارنة لما يحكونه لي ، لكنني دائما أقول لهم لا بهم نوع الجرح الذي يرقد في داخلهم ، فجعل الروح يطغى على كل الآلام • وحين نؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا • »

إن الجراح التي تصيبنا في الحياة تكون خارجة عن إرادتنا و لا يد لنا فيها • لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهد • لكن ما في أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بأن الجمال يكمن في داخلنا • ونأمل أن تتمكني من تحقيق ذلك مع أداة المهارة الخامسة •

**الباب الثالث**  
**كيف تستخدمين ادوات المهارة**  
**في التخلص من القلق ؟**



## الفصل الحادى عشر

# الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية  
لتصبح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل  
العمل والمال . لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين ادوات المهارة الخمس  
للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد .

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم  
الاول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الامان المادى من غير الزمن عند الطوارئ ،  
والمرض ، أو التقاعد .
- عدم القدرة على اختراق « السقف الزجاجى » أو الحد الاقصى  
لترقية المرأة فى العمل .
- الاسراف .
- عدم وجود زوج يشارك فى الدخل .
- الصراعات الشديدة فى العمل ، أو القشل فيه أو تركه .

فى احدى الجلسات حكّت لويژ قائلة : « بعد حصلى على الطلاق  
انقلبت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت  
عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدأ القلق يلازمنى خوفا من أن أعجز عن الوفاء  
بالالتزاماتى ، وذلك الطين بلة اننى أرفض القيام بدور المسئول عن ضبط

## كيف تتخلصين من القلق

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يتاسنى . ولا أريد القيام به ، انما أريد أن أعيش خالية البال وأنطلق في كل لجانة الى الشاطئ، الهو واللعب في الماء والهواء وأنعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا أن أبعد هذه المشاكل عن رأسي ، وكلما طال التصوف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال يسي الى أن خاصمني النوم .. وأصبحت أقضي الليالي ساهرة أعمق في الفراغ من فرط الخوف والغزع .

ان حالة لويلا لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشؤون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . وبعد زواجها ألفت بالتركة كلها على عاتق زوجها كي يواصل الدور الذي بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المستويات وحدها ف شعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهي لم تتأهب نفسيا لكسب تقم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التي عثرت عليها لم تحقق لها الا دخلا هزيفا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذي اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالإضافة الى شعورها بالتفرقة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترفيات والعلاوات ما يحرم عليها هي . ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم ويصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب إذن أن تتمنى الهرب الى الشاطئ، وتتناسى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لم تعالجي هذه المشاكل وتواجهي التحديات والصراعات في العمل فلن تصبحي الا صورة من لويلا : رهينة تعيسة في سجن القلق !!

## لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من التناقض الثلاث التي ذكرناها في الفصل السادس ، بالإضافة الى بعض العوامل المساعدة التي يفرزها المجتمع ومنها :

١ - أن نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم في تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو في اقتحام مجال الأعمال

الاعتماد من اتفاق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

الحرية ، أو حتى في إدارة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقفتها بنفسها •

٢ - يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وجرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الأكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ - لا يتم تدريب الفتاة من الصغر على ان تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدأ بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك ان تتعلمي بمساعدة أدوات المهارة ان تتغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحي أكثر حسما وقدرة على تحقيق الأمان المادى لنفسك • فإذا نجحت في ذلك وأتبعك الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما •

### انظري الى الجانب المشرق

تنبأ الفتاة على فكرة ان النجاح في عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لا يجب ان تحجب عنك الصور المشرقة التي أصبحت تخطف الأبصار لمسيرات حققن نجاحات عظيمة في ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلسبرى التى التحقت بعملها في هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها ان تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار الباردة » • وفى المقال الذى نُشر عنها فى مجلة ووركينج وومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة يوردون ، وأصبحت عضوا فى مجلس إدارة الـ GAD التى تضم صفوف رجال الإدارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحصلت أعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالإضافة الى دبلوما تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكوندون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية ان تراقب عن كثب أداء الكبار من أصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعاً ، ثم أقدمت على

## كيف تتخلص من القلق

المجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها • تقول في إحدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » •

تعلمت كارين أن تتبع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة ارضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأي الآخرين فيها • بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل إحدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل •• تقول : « لقد فقدتها كصديقة إلى الأبد ، لكن المرة إذا أرادت أن ترتقى سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا إلى أن تسبب الإحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » •

أما صديقتنا ( تانيا ) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة في عالم العقارات • لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسنة أولاد ، لكن زوجها هجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال • ولم تجد أمامها إلا أن تبدأ في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الأدوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضائقة الدخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه إلى حديث واحد من أكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمهر أساليب البيع • وما أن انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم أتمنى أن أصبح مثلك •• أريد أن أتعلم منك فنون البيع » ، ثم حكى له عن ظروفها وتجاربتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تنضم لفريق البيع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن • ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، وانطلقت باسمها في عالم العقارات حتى أصبحت من أصحاب البلايين ، ولم يشغلها نجاحها عن حياتها الخاصة ، بل لقد تزوجت من جديد وأنجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحها حتى الآن •

تري •• هل كان من الممكن أن تصل كارين أو تانيا إلى النجاح الساحق في دنيا المال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق أو شل حركتها الإحساس بالعجز عن اتخاذ القرار أو حل المشاكل ، أو الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! انهما دليل حي على أنك لو أردت



الاعتماد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالمحل

أن تنجحى فعلا فان الفرصة سانحة أمامك رغم كل المعوقات . ولك الخيار : إما أن تقبى رهينة للقلق أو أن تفعلى «سيئا وتثبتى قدراتك »

استخدمى أداة المهارة الأولى للقضاء على

القلق بشأن المال

ان أول خطوة يجب عليك القيام بها ، هى أن تجلسى فى هدوء وتدورنى فى كراسيتك كل مايفلقك من الناحية المادية — قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لدفع الأقساط ، أو لادخار نفقات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عندما تصلين الى سن التقاعد . أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل .. أيا كانت مشاكلك .. اكتبها !

والآن استدعى أداة المهارة الأولى : فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبى كالاتى :

« اننى انفق أكثر من دخلى » مثلا ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى مرت بنا الكثير » ، وهكذا . ثم قومى بعمل مقارنة بين دخلك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعى أم لا ؟ ثم اسألى نفسك هل كتبت كل شىء فعلا ؟ .. ان الأداة الأولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمكنك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان أو الدونية يدفعك الى الاسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانية . واسألى نفسك : هل انا فى حاجة فعلا لسيارة جديدة الآن ، أم اننى أريدها دليلا فقط لكى أثبت نجاحى أمام الآخرين بدلا من أن أثبت لهم اننى افقر بذاتى لأننى انسانة وتستهق النجاح ؟! »

ولكى تطمئنى الى أن النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كراسيتك وقسمها طويلا الى أربعة أعمدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق ، كالاتى : الطريق النفس .. مجتمعى ، الطريق الفيزيى ، الطريق المجتمعى ، الطريق الفسيولوجى ، ثم اسألى نفسك هل ينطبق أى منها على حالتك ؟ .. اكتبى تحت العنوان الأول اذا كنت ترين أن شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة .. هل تسرفين فى شراء الملابس مثلا ، أم السيارات ، أم

## كيف تتخلص من القلق

أدوات التجميل لتعريض نقص ما تريته في نفسك ، وتعقدن أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هل تعتقدن في قرارة نفسك أن مشاكله المادية لن تحل إلا إذا تولاهما أحد الرجال في الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الفريزي أسألي نفسك : هل تدفعك الرغبة في رعاية الآخرين نحو الانفاق بحمالة كي تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالي ساهرة تفكرين كيف تسدين ما استحق عليك من الغواير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعي أسألي نفسك : هل تخطرين لدفع مبلغ كبير لن تعتنى بمنزلك أثناء النهار مما يرمقه مايبا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافي لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تتزددى واكتبيها واشعدي ذهنك واستجمعي أفكارا وحلولا لها . افعلى مثلما فعلت « جنيجر » مثلا التي قررت أن تكون أكثر حسبا وتقتحم مجالات عمل جديدة لوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على غسل بمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون أرماق لميزانيتها ، بل أنها بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر .

أما العنوان الفسيولوجي فاكثبي تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثر التقلبات في الهرمونات على سلوكك فتجعله عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين في الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ إذا صح هذا فعليك أن تكوني حاسمة مع نفسك في البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضحى جدولاً للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام .

إن الوقوع في دوامة القلق خوفا من الفشل في العمل يكون سئارا في بعض الأحيان يخفى وراءه السبب الحقيقي وهو الخوف من النجاح !! فأنت في الواقع تريدن أن تتسم تصرفاتك المادية بالحكمة ، لكن عقله الباطن يقول لك أنك انسانية غير كفه ولا تستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمري نفسك تحت وطأة الندم والأسى . وقد يكون الخطأ في أنك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادي . هذه أمور ترجع في أصلها إلى مدى اعتزازك بنفسك .

الاعتماد عن القلق في المسائل المالية وانخاسة بالعمل

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبى هذه الأسباب كلها ثم ابحثى عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطقولة المذنبه ، مثل طقولة بوب التى شمر فيها بالنقص بسبب قدمه المأجرة ، أو جين التى كانت لا ترى فى نفسها الا الطفلة التى تملأ اثار الجروح والحروق جسدها ووجهها ؟ استخدمى اسلوب « وماذا بهم » كى تفوسى اكثر وراء اصل المشكلة . اذا استخدمت اداة المهارة الاولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين ان مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لا يكون لديك بالفعل أى مذكرات خفية ، عندئذ اكتبى التشخيص : « ان مشكلتى هى اننى امسر بضائقة مالية عابرة » .

### مع اداة المهارة الثانية

#### وطريقة « ١٣ » !

انت الآن مستعدة لاستخدام اداة المهارة الثانية : اعرفى خيارك - خذى ثلاث صفحات فى كراسستك وضعى الاولى عنوانا : استبدلى ، والثانية : ايتمدى عن ، والثالثة : اقبلى . ثم اشحذى ذهناك واستجمعى طرقتا ووسائل للعمل من اجل معالجة هذا المقلق الذى تم تشخيصه . اكتبى كل شيء مهما كان تافها أو مضمكا ، فاذا تعذر عليك التفكير فى حلول فعالة ، ابحثى عن انسانة ايجابية تفكر بشكل عملى لمساعدتك ، وابتمدى عن رفاق القلق تماما .

ان الجزئية الاولى من هذا الاسلوب « استبدلى » تقدم لك حولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعملين ، أو الحصول على عمل اضافى أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، أو وضع اهداف أكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل للناسب لمشكلتها المادية بان ضغطت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافى أيضا . يمكنك أيضا اللجوء الى مستشار مالى ، أو أحد موظفى البنك الذى تتعاملين معه كى يساعدك فى وضع ميزانية منضبطة . وقد تلتحقين بأحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، أو للتدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

أما فى الصفحة الثانية وهى بعنوان « ايتمدى عن » فكتبى :

## كيف تتخلصين من القلق

• سوف أتعلم كيف أكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كويونات التخفيض وأنظر موسم الأكازيون . وأستمع الى محاضرات في فن تسييق الملايس حتى لا اضطر الى شراء خمسة أو ستة أزواج من الأحذية في الموسم الواحد !! » •

تأملى عادتك الشرائية وفكرى •• هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمانات لجراحك العاطفية ؟ هل تندفعين كلما جرح شعورك أحد . أو حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكي تريحى نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟؟ •• تخلصى فوراً من بطاقات الائتمان ، وسددى ديونك ثم اتبعى اسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى بتلك العادات السيئة هواية أخرى تشبعك ، قومسى بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى أن ترفضى التفكير السلبي •

فى صفحة « اقبلى » •• انتقى من بين الأدوات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما ترينه مناسباً لك •• واكتبى : « صمحيح ائنى لا ادرى من اين اتى بالمال لكي أسدد الفواتير ، لكننى اعرف اننى اذا تخلت عن أحلامى غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وسأتعلم أن أدع الأمور تسير بسلاسة وأترك المشاكل تمر » •

بعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهداً على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل •

## ضعى تصوراً للأهداف المادية

### مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل • وضعى تصوراً لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب إيجابى وفى الزمن المضارع •• اكتبى مثلاً : « أنا اعرف كيف أتصرف فى أمور المال » أو « أن راتبى كبير ويغضى جميع احتياجاتى » • أما الخطوة التالية فهى أن تضعى تصوراً للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى ذلك التصور ببعض العبارات الإيجابية • قد تتصورين نفسك مثلاً وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تصاقت منها ، وكى تبرا نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة x

## الاعتماد من الاتفاق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد . واستخدمى أسلوب الإيحاء كالآتى : « سوف ارتدى أفخر ثيابى واقنع نفسى اننى لا أعانى من أية مشكلة مالية » • و « منساشغل نفسى فى هوايات أكثر أفادة حتى أبتعد عن الاتفاق » • لتركى فراغا بعد كل فقرة حتى يصل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن عن طريق تصورات جديدة فى كل يوم وكلما أحسنت اكتبى من العبارات مايشجعك على المضى فى طريقك •

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية فى أن يغير نفسه من العملية الى الإيجابية حتى يستطيع بإرادته القوية أن يتغلب على عقيدته بدأ فى قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايلور هيل فوجد فيه الحقيقة التى غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة أن يصبح أكثر ثقة فى نفسه وأكثر إيجابية ، ونجح فعلا فى التخلص من عقيدته الى الأبد • وزعم خوفه من مواجهة الجمهور فى بداية احترافه القاء المحاضرات العامة ، الا أنه نجح فى إعادة برمجة عقله الباطن كى يستقر فى وجدانه أنه غير خائف من المواجهة ، كما أنه سعيد بالمقابل المادى الذى سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته • فوضع لنفسه هدفا جديدا هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور فى مدرسة توسست ماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقى كلمته وسط ترحيب المستمعين ، وأخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة والتصميم الى ما كان يتهنى ، وذلك بفضل لقناعه لعقله الباطن بأنه قادر على التفوق فى عمله حتى لو كان فى مجال جديد تماما عليه •

من الملاحظ أن كثيرات من النساء اللواتى يردن تحقيق الأماني المادى لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمن كل الجهود فى هذا الصدد • فكل واحدة منهن كانت تشعر فى قرارة نفسها بأنها « لا تستحق » أن تحقق الثراء المنشود •

من بين تلك النماذج أحدى الزميلات - وليكن اسمها لويز - التى تلقت عرضا من إحدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة شهر واحد فى مقابل ثلاثين ألف دولار • فى بادىء الأمر شعرت لويز بفرحة غامرة ، إذ لم يسبق لها أبدا الحصول على هذا المبلغ الضخم فى شهر واحد • وفعلا نجحت فى مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

## كيف تتخلصين من القلق

البيت ٠٠ ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟  
استمعى الى تبريرها : « لم اصدق اننى أستحق الحصول على ثلاثين  
الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لاترانى على حقيقتى ٠٠ انا انسانة  
مزيفة لا يمكن ان تنجح ٠٠ واجتاجتنى الكوابيس بسبب ذلك المسال ،  
 واصبحت حياتى جحيما ٠ كنت ارى فى المنام مدير الشركة وهو يعنفنى  
ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ  
ثم يمد يده فيخطفه من يدي ! وسيطر القلق على تماما حتى اصبحت ارى  
شبح المفضل يطاردننى لدرجة اقمعتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك  
الوقت » ٠

لقد انكرت لوييز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها  
لا تؤمن بقدراتها وبقية ذاتها ، لذا فهي فى اشد الحاجة الى ان تضع  
امام عينيه هدفا واحدا هو ان ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها ان  
الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فعلا قادرة على القيام بما  
اوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة  
كبيرة ٠ عليها ان تتصور نفسها واقفة امام الجماهير التى تستقبلها بكل  
حفاوة واحجاب ٠

ان الفيلسوف الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى اهدافه  
هو مدى تصميمه وتعسكه بطموحاته الايجابية ٠ لذا فعليك عند تخطيط  
وزقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى ان تدقق على نفسك بالأحلام  
المعطية ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك التهنئة بكل حرارة ،  
ثم انتقلى الى انجازات أكبر وأكبر ٠

## الى أى مدى تستطيعين

### المجازفة ؟

ان أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالمتحرك الفعلى نحو  
الهدف ٠ راجعى أولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة ( ١٣ )  
على المشاكل المالية ، وابحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الإبتعاد  
عنها ، أو تقبلها ؟ ٠٠ ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند  
تصور الأهداف ؟ ٠٠ سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك ٠

الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

لقد كانت إحدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لايعرف للعمل حسابا ولايقدر المسؤولية ، فقررت أن تواجه نقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت أيضا ألا تصبح عضوا خاملا في الأسرة . فتعلمت كيف تدبر شئونها المالية بنفسها ، ولوجت زوجها برفضها أسرافه الشديد . لقد وصلت الى هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلى . وبعد أن أدركت أنها قد أصبحت على مستوى المسؤولية واجهت زوجها قائلة : « أنا لا أريدك أن تتولى إدارة ميزانية البيت ، بل أريد أن أشارك في صنع القرار فيما يخص أمورنا المالية » . وفعلنا نجت في اقناعه ، وهكذا تضاعلت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة .

أصرفى ذهنك عن القلق .

على المال

ذهبت « أنجا » لزيارة أختها في ولاية أخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها . فلما سألناها عن السبب قالت : « إن أختي تعيش في قصر فخ كبير ، ولديها من الخدم من يعمل عنها أعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على أولادها وبيتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمري . لكن خاب ظني ! » .

لم يكن دخل أنجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن أيضا من الكبير بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذي تعيش فيه أختها ، لذا كان أولسى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التي كانت تراودها قبل أن تصل الى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها للتواضعة . لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعى قالت : « لقد كانت مشكلتي أنني كنت أنظر لما في يد غيري ، ولم أنظر أبدا لما في يدي أنا لأحمد الله عليه !! » .

إذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسى . فما زالت لديك القدرة على أن تصنع شيئا حيا من هذه الأزمة . يمكنك مثلا البحث عن عمل إضافي ، أو تغيير عملك تماما ، أما إذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه إذن من المشاكل التي يجب أن تدعيتها تمر فلا عمل لك حياها ، ذكرى نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيشي اللحظة الحاضرة فقط ، وأصرفى ذهنك الى مجالات إبداع أخرى تزيد من دخلك .

كيف تتخلصين من القلق

وإذا أعيتك الحيل للتخلص من الهمم المائلة فحاولي قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلي خيالي ٠٠ تخيلي مثلا كل القواوير المتأخرة عليك وهي مكسدة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركي البالونة تطير وتترفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك ان الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما انك تبذلين جهدا في هذا السبيل ٠

### لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة في مجال العمل على النقاط الآتية :

- ١ - ألا تستطيع تثبيت اقدامها في عملها ٠
  - ٢ - أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاسمة في معاملاتها وسلوكها في العمل ٠
  - ٣ - أن يتم تخطيها في الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحسم ٠
  - ٤ - عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافي الذي يتلقاه الرجل طوال عمره كي يكون قادرا على حل مشاكل العمل ٠
- تقول ليني : « لقد أصبحت المسئولة الوحيدة عن أطفالى معه الطلاق ، لذلك يستحيل على ان اسافر فجأة اذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب ان اقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك ٠ اما اذا مرض احد اطفالى وطلبت اجازة لأرعاها فان الشركة توقع على جزاءات لأن لاشحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء في الاعتبار ٠ لذا فانا واثقة من اننى لن احصل أبدا على الترقية التى استحقها ، مما يثير حنقى وغيظى ، ويضاعف من قلقي ايضا لأننى احتاج للملاوة من أجل اطفالى ونفقاتهم المتزايدة ٠ »

أما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول في منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبى يتعلم كيف يتنافس مع زميله في لعبة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلم كيف يولج زميله في العمل بعبويه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكان شيئا لم يكن ٠ أما انا فلا أستطيع ان افعل هذا ٠٠ فانا أخشى ان يكرهنى الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما ٠ »



الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

استخدمى أداة المهارة الاولى وفكرى فى السبب الحقيقى وراء قلقك بشأن العمل ٠٠ هل السبب فيك أنت أم فى المجتمع من حوله ٠ لكتبى كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة امامك ٠

### بعض الأفكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية واسالى نفسك اى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ١٣ » معها وذلك كى تخرجى من دوامة القلق ٠

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » فى استخدام أسلوب « استبدلى » اول أساليب طريقة « ١٣ » ، واستطاعت أن تصبح أكثر حسما فى تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أخرج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغبة نعمت فيها بالثروة والجاه ، فاقترنت قسما ضخما فى هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز ٠

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت احدى الازمات المالية بحياتها الأسطورية ، فباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع أطفالها للعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى انها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما أرادت غسل ملابسها هى وأطفالها ٠ واستمر بها الحال من سيئ الى أسوأ حتى أفلس تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيها الموقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر ٠ واختارت الين الحل الثانى ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة بأحدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا فى سبمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق أمامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير ٠ لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحى الراقى الذى طالما كانت من سكانه فى الماضى ٠

لقد تعلمت الين أن المحن القاسية مامى الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالإرادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطلاق من جديد ٠٠ تقول : « اذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

## كيف تتخلصين من القلق

وسوف تتغير ظروفك تبعاً لك ، فاللدودة يجب أن تتحول الى فراشة أولاً  
كى تتمكن من الطيران ! » •

ان تعلم المهارات الجديدة من انجح الطرق للتخلص من القلق بشأن  
العمل • هذه هى المحصلة التى خرجت بها « لوسيل » من دراستها  
« لادارة الوقت » ، فهى تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة  
بالعمل ، وانشطة وقت الفراغ ، كل ذلك فى أجندة خاصة تحملها فى  
حقيبة يدها أينما ذهبت • والى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل  
بتسجيل النفقات والنثریات ، وتقوم بتدوين كل ایصالات يمكن  
استقطاعها من ضريبة الدخل فى الأجندة ، وهكذا هى آخر العام تستطيع  
حساب ضريبة الدخل السنوية فى ليال معدودة •

فى عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموبوليتان كتبت باربرا كوتليكوف  
رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتدى عن  
فخ القلق ولا تفكرى فى المناصب والترقيات • فان اسرع الطرق نحو  
النجاح هو ان تنجزى مهامك اليومية بنكاه وبقه • ركزى كل طاقتك  
وذكائك وموهبتك على المشروع الذى تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك ،  
فاذا لم يقدر رؤساؤك ذلك للجهود ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك واذهبى الى  
من يقدرونك بشكل افضل ويعرفون قيمتك • »

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح امامك هو طريق الوصول الى  
راحة البال والهدوء النفسى • فاذا كان لديك أطفال بينما تطمحين الى  
ان تصلى الى لحدى القمم الادارية فانت اذن فى حاجة الى اعادة النظر  
فى الموقف كله بشكل واقعى ! • فمن المستحيل على أية امرأة ان  
تواصل العمل الشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح - أى من ٧٠ : ٨٠ ساعة  
اسبوعياً - مالم يكن لديها من يعتنى بأطفالها • ان الحل الوحيد الذى  
يقدمه لك المجتمع الآن هو ان تقررى مقدما أى الطريقين يلائمك : إما ان  
تختارى ان تتركس حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك ابواب  
النجاح والترقى على مصاريقها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماماً •  
أو ان تكونى أما وتبحثين عن عمل أقل طموحاً يتميز بمرونة مواعيده •  
هل ترين فى ذلك الاختيار الإيجابى ظلماً لك ؟ • نعم نحن معك فى ذلك  
لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول  
المتاحة تتحكم فى حجم آمالك وطموحاتك • • ولذا شعرت فى داخلي برغبة  
قوية فى أن يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعتك فاشتراكى فى أحد

الاعتماد عن القلق في السلك المالي والخاصة بالعمل

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعي المسؤولين الذين يديهم تغيير المجتمع .

### ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تناسبك قومي بتدوينها في كراسيتك ، ثم ضعِي تصوراتك وأكديها ببعض العبارات حتى تلزمي عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها .. تخيلي نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما التف حواك الزملاء مهنتين .

إذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء قلقك بشأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيل فاكتبي بعض العبارات الواثقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريرا يقل عن الممتاز بقليل » .

أما إذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصورى نفسك تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك في العمل . وأكدي لنفسك : « أننى قادرة تماما على القيام بواجبي بكل اقتدار ، وببرؤية متجددة يوما » ، و « أنا هانئة واثقة على الدوام » . حاولي الاسترخاء والوصول الى حالة « الفا » أى الى قمة الصفاء الروحي مرتين على الأقل يوميا ، وسارعى الى تصوراتك المبهجة كلما شعرت أن الانفعال سيفلبك .. عندئذ سوف يعود إليك هدوئك .

### المجازفة توام النجاح في العمل

إن أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤدك أنك تزيد من فرص نجاحك ، ففي عدد مايو عام ٨٩ من مجلة ( ووركينج ومان ) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات اللازمة لهذا العمل . ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لرئيس ( الوسقزن ديجيتال كوربوريشن ) قولها : « أن هذه الصناعة متحررة من اسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات أصحاب هذه

## كيف تتخلصين من القلق

النظرية العتيقة ، والأمر لاحتاج الى وقت طويل كي يحقق الإنسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفضل .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التي تهمين عليها النظرية البالية التي تؤمن بتفوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا . وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه . فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء في الثمانينيات من ٧٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه في عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتحطمي السقف الزجاجي الوهمي ، وتقتحمي مجال الترقية والتميز .

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففي خلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مريحا على الإطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط في الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكسى قائلة : « كنت في البداية اتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل للقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة اشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتي الشخصية وسابقة الخبرة . كنت أحيانا بعد ان اقوم بالاعداد النهائي للكلمة التي أنسى القاءها افاجأ بأنها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار . كنت حيانا مستعدة للرضا بأي مقابل لقاء التحدث الى أي مستمعين من أي نوع ، فلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأي شكل . طوال تلك الفترة ترققت عن شراء أيّة ملابس جديدة ، كنت اعمل ساعات طويلة ادرس فيها واقرأ كل ما يقع تحت يدي ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن في نظري ، فقد كان طموحي وتصميمي على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات » .

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كامبل عالم الأجناس البشرية التي ساقها في كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذي كانت تصبو اليه .

اما المجازفة باتباع السلوك للحاسم في العمل فقد تتطلب منك ان تتعلمي أولا كيف تتواصلين مع الآخرين وتغيري من ردود أفعالك تجاه

## الابتعاد عن القلق في السائل المالية والخاصة بالعمل

بعض المواقف ، فقد حكت لنا مادلين هرفى وهى إحدى سيدات الأعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وأن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات . ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شؤون أطفالها بمقردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حقها وثبات قدراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكبيل المرأة وتحجيم قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل . وأدركت أن المرأة ليست بالضرورة مسؤولة عن تلك النظرة .

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فسأقتها الصديقة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين . وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى الفصل ، وكان زملائى لا يكونون عن مضايقتى والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالغباء كلما قمت لأسال سؤالاً مما سبب لى تسمية كبيرة ، وأوصلنى الى شبه قرار بأن انسحب وأترك الدراسة » . لكن والدتها بكل حكمة السنين ابترسمت قائلة : « لا تدمى هؤلاء التافهين يهزمونك » . وفعلاً ذهبت مادلين فى اليوم التالى الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم . ويأدبرها أحد الزملاء مازحاً : « كيف حالك اليوم يا ذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « أنا لا أقبل هذا الأسلوب غير المهذب » . فراجع الرجل ، وكذا ياتى الزملاء . وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعاً وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء . وهى آخر العام صارحها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضياً أبداً عن الطريقة التى كان زملائها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لتمنعهم ١٩ » فأجاب « لأننى أردت أن تتعلمى كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » . وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة فى دنيا الأعمال كسى تتجع ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التسويقية فى دالاس .

وأنت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكثبى الخطوات التى يجب عليك القيام بها كالآتى :

١ - ادخلى اختبارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وامكاناتك قبل الاقدام على التغيير .

## كيف تتخلص من القلق

- ٢ - تحدثى الى الاشخاص الذين يعملون فى المجالات التى تستهويك كى تستدلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات .
- ٣ - حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة .
- ٤ - ضعى على الورق جميع أهدافك ، وابدىنى العمل لتحقيقها .

## اصرفى ذهنك عن القلق بشأن العمل

روت ليديا لزميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منها بنتيجة هامة ، وهى أن صرف ذهنك عن مشاكل العمل يكون هو الحل الوحيد أحيانا . فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والإعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حالة من الكساد أصابت المدينة كلها ، وأتت تماما على الشركات التى كنت أتعامل معها ، وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى السراج الرياح ، واضطرت الى إغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، وبغى غرامة أيضا لأن عقد الإيجار كانت مدته خمس سنوات . ووصلت الى حافة الانهيار العصبى . لكن الله أراد لى أن أفيق ، وبدأت أفكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فأخذت أتقرب الى الله ، و التلحقت بأحدى الجمعيات الإرشادية وأخذت أقرأ كتباً عديدة فى كافة المجالات ، واتحدث الى الأصدقاء المخلصين . لم يكن أمامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أتغير من الداخل وأدركت أننى كنت أترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى » .

إذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدهمها تمر . عيشى اللحظة الحاضرة ، وتخلّى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الإيجابى الذى تقدمه لك أداة المهارة للنامية ، وحاولى أن تصامعى نفسك وتغفرى للآخرين .

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن أفرق بين عملى أو نجاحى المادى وكيانى كإنسانة لها وجود ولها قيمة كبيرة الفخر بها . فهذا لايعنى ذلك ، والعكس صحيح . والعجيب أننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة إنسانة أخرى . . أقوى وأشجع » .

## الفصل الثاني عشر

### العلاقات الخاصة . . ودوامه القلق

« مارشيا » نموذج هي لسيدة الأعمال الناجحة ، فهي تعمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر . . تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل نكاح عن شقيقى ، بل كنت افوقه احيانا ، وكان يشجعنى هو وامى على الاشتراك فى المسابقات والباريات فى المدرسة ، ويقولان ان مستقبلنا باهرا ينتظرني . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلماني درساً من أهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قدمته امى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبى ، أما هو فكان لا يالو جهداً فى أسعادها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن ؟؟ لقد فشلت فى زوجى فشلاً ذريعاً ، لدرجة ان أصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بينى وبين زوجى هى الشجار والصياح . . حتى أصبحت أشك فى إخلاصه لى . . »

ان نجاح مارشيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعرضها عن الفضل فى إقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقع حديثهن فى هذا المجال :

- عدم القدرة على إقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار فى علاقة ما رغم التأكد من الضرر الذى تسببه .
- الوقوع فى نفس الأخطاء عند إقامة علاقات جديدة .

## العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا

### للمرأة ؟؟

تقول « ماري » إحدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة •  
الا تقلق إذا سمعت أن قطار الزواج يقوتهما إذا تخطت الثلاثين ، وأن  
خمسعين في المائة من الزوجات في بلادنا تنتهي بالطلاق • انتهى قبل الزواج  
كنت أشعر وكأنني نصف انسان ، فلما تزوجت لم أجد السعادة التي  
كنت أتوقعها ، بل فوجئت بأنني قد فقدت حريتي مما أصابني بأحباط  
شديد » •

إن « ماري » تعبر دون أن تدري عن الفقر النفسي الشديد الذي  
تعاينيه ، فهي إذا لم تجد الرجل يجانحها ليرمى شئونها تشعر بأن كيانها  
ناقص غير مكتمل • بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد  
يختلف عن ذلك تماما • ففي « برنامج الحياة الايجابية للخروج من  
المازق » عرفناها بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتعاملون على  
الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعني أن يكون بينهم  
نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول الى ما يريد ،  
وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهم  
الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وإن لم يخل من بعض العيوب • أما  
في العلاقات غير السوية فإن كل طرف لا يفكر الا في نفسه فقط ، ولا يخدم  
الا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو  
الصون •

من أجل ماكتب في وصف السلام مع النفس كتاب جون بول  
زاهدوي « مفتاحك السحري لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة  
نحو إقامة علاقة جميلة وياقية يتبادل طرفاها المساندة والتأييد هو أن  
تتعلمي أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص • يجب أولا أن تكوني على  
دراية ووعي بالمثل الأعلى الذي ترينين الاقتداء به حتى تكسبي القدرة  
على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذي تقومين به •

لقد كان لعبارات هذا الكاتب أكبر الأثر في حياتنا ، إذ كان لنا  
معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحري فقال : « إن قدرة



## الملفات الخاصة .. ودواة العلق

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر في اية علاقة وعزمه على ان يفي بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده .الى الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ في كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال في كل مايقوم به .

ان ادوات المهارة التي نقدمها لك سوف تساعدك في تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية دليلا على أنك قد أخفقت في تلبية احتياجاتك أنت أولا .. اذا تأكد لك ذلك فابحثي عن حلول وخيارات جديدة قد تحل لك المشكلة ، فاذا لم تفلسح هذه الحلول فحاولي صرف ذهنك عن المشكلة واكتبي لنفسك شهادة ميلاد جديدة كإنسانة قوية ..  
أمنة .. تنعم بالسلام الداخلي .

## الطيون والأشجار !

في إحدى الندوات التي حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقي بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لأحدى الغابات في فييتنام ، وطلب من كل عضو ان يمعن النظر في الصورة ثم يحاول ان يجد خمسة من الفخاخ الملقومة . ونجح الجميع تقريبا في تحديد اماكن أربعة منهم ، اما الخامس فلم يتمكن احده من تمييزه .. حتى أشار الأستاذ بأصبعه الى مكان خفي خلف إحدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟ » عتبت فقط أدرك الجميع أن ظلال الشجرة كانت تخفي وراءها ذلك الخطر الكبير حتى ان أحدا لم يره . فقال الأستاذ معلقا : « لو ان أي واحد منكم في هذه الغسابة الآن لقتله هذا القناص في الحال وهو في مكانه الخفي » ثم أضاف : « ان المرأة في كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنتقل الى ميدان المعركة المحفوف بالألغام والقنابل ظنا منها انها في امان تام وانها قد عرفت مكانم الخطر ، غير مدركة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذي يتربص بها في الخفاء » . وذلك هو السبب في أن بعض النساء تدخل في تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوي : مدمن إلكمر مثلا ، أو العدواني الضرس الذي يوسعها ضريبا .

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التي جربت حظها في الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت في كل مرة ، مما جعلها في رعب

## كيف تتخلصين من القلق

عن أن تقدم على علاقة جديدة فتقع في نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟ » ٠

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها في أداء دورها كزوجة لكنها تخطئ لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذى ميا لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسمى وراء الأهداف والمبادئ التى تريد تحقيقها فى حياتها إذن لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج فى كل مرة من « القنأى المسلح » !!

وأنت اذا خشيت الا توفقى فى إقامة علاقات ترضيك وتسعدك فاستخدمى أداة المهارة الأولى كى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء القلق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية .

١ - هل هناك أسباب نفس - اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكى تكملى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعى الى كراستك ، وابحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب . هل ترين فى احسدى تلك التجارب البعيدة جذورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبية والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك .

٢ - هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتمسأرى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو - أو على الأصح يجب عليه هو - القيام بها ؟ ، ثم تهوى لانقاذه من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يولجها بنفسه ؟ ٠٠ أى باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياته ؟ هل تذهنين لرغباته فى أن يكون ( سيد البيت ) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قد

تؤدي بك الى اسوأ النتائج .. فحذار من الانسياق وراءها ! • وتعلمي هذا النموذج الذي تقسمه لك • أن ويلمن شيف الطبية النفسية في كتابها الرائع « واقع المرأة » وهي إحدى الحالات التي كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة في تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى انها كانت تقطع له اللحم في طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيبت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت تقطع له اللحم في طبقه ، فأوسعها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفها في غاية الاحراج ، حتى انهما قررا بعد اللجوء للطبية النفسية لعلاج هذه المشكلة •

ارجعي الى كراستك مرة أخرى وراجعي حوادث الطفولة التي دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألي نفسك هل هذه الحوادث هي السبب وراء افراطك في استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انعرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التراكلية يشجعه على التخلص من أخطائه وعاداته السيئة • إذا تأكد لك ذلك ، فاضمي أمامك هدفا أن تصبحي أكثر حساسا مع زوجك ومع الآخرين •

٣ - هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر عليك التغير الذي يحدث لدور المرأة في المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسؤولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسؤولياتها هو ؟ وهل انت واقعية في تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تترك تقصيرين في واجباتك نحو زوجك من فرط الارهاق في العمل الذي يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟

لقد قامت « أن شيف » خلال عملها في الطب النفسي بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الانسان • فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث ينفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذي يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذي لايطاوله فيه احد !! أما الزوج المثالي طبقا لهذا الدستور فهو الذي يقوم فيه الزوج - أمسام الناس - بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف في الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها في أرضاء غروره

وتغذية انانيته بأن تنصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها . لكن ما لن يخلق عليهما باب البيت حتى تتبدل الأضوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحببها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذي ينصرف كالأطفال تلملم بقاياها المتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فإنه على العكس من ذلك يملئ على المرأة أن هلاقتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دقيقا شعوريا خالصا .. لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة . ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترضخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقتها بنفسها ، ويستقر في وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها إلا أن تغنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها في سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيدها ذلك إلا امتثالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك لأن تحوز الرضا .. لا .. فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها في أزمة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، أما إذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فإن الرجل - صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا - يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع . هكذا لخصت أن شيف رؤيتها للعلاقات بين الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وإيجابا ، أما نحن فنقول إن المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكذب وتعمل تماما مثل الرجل ، بينما تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وأداء مسؤولياتها للعائلة ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هي الضجة . لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهما حقوقه وواجباته .

إن تلك الاتجاهات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفرادها وتهدهدها بالضيق ، فالمرأة قد لا تقوى على تعبير نصوص دستور الرجل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها في طريق

## العلاقات الخاصة .. ودعوة التلق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق أكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة أية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة أكثر استعدادا وأكثر قدرة على أن تبادل زوجها حبا بحب وعطاء يعطاء .

إذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشغذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخله ، وتعلمى كيف توصلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، وأجملى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ما هو فى صالحك لا أن تغفلى احتياجاتك وتهميشها .

٤ - هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها التحل المناسب .

قبل إقامة أية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنك بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار . واعلمى أنه من الوارد جدا أن تفاجئك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندما على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شئ متغير بطبيعته ، لذا فى فرصة لاتعوض كى تتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عينك نواحي الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقتك بمن حولك . وإذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك المقلق ربما تجدين أن أكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من مناطق « أنا السبب » ، وتحملين التبعة كاملة بما فيها أخطائهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

## أدوات اكتساب المهارة : لديك

### الى علاقات خاصة ناجحة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على اداة « لا أريد » ٠ فنجحت في حلها ٠ فبعد مضي خمس سنوات على تجربة زواجها الأول وفشلها ، لم تمثر على الانسان المناسب الذى يعرضها ويخرجها من الوحدة والالم النفسى ، ويريحها من الحاح ابويها لكى تقبل اى زوج ٠ لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصميم : « انا لا اريد اية علاقة عابرة ، اريد زوجا محبا يتقبلنى بصدر رحب ويعبر لى عن مشاعره بدهفه ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلى » وهكذا طبقت أسلوب ( اعرفى خياراتك ) ٠ وبعد ذلك اكدت لنفسها انها يجب أن تتحلى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى تبادلها عطاه بمطاء ، فالتحقت بأحد للراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم ٠ وتلك هى اداة ( اقدمى على المجازفة ) ٠ وأخذت تؤكد لنفسها فى هدوء انها سوف تلقى فارسها قريبا ٠ أما الخطوة التالية أمامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد أن أى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى امير ٠ وبعد أن استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهارة عثرت فعلا على أميرها : ذلك الرجل الذى عاهدتها على أن يشاركها أعباء ( الملكة ) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها الفورية بزوجها ٠

إذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثالى فخذى ورقة وقلمك وارسمى خطأ يقسم الصفحة الى عمودين ٠ واكتبى فى العمود الأول الخصال التى تودين أن تتوافر فى ذلك الزوج ٠ فمثلا :

- ١ - أن يتمتع بروح الدعابة ٠
- ٢ - أن يكون دخله مناسباً ٠
- ٣ - أن يكون مستعداً للمشاركة فى الأعباء المنزلية ٠
- ٤ - أن يتذوق الموسيقى الكلاسيك ٠

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاته أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟ هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتنجح ؟ ٠ إذا

## العلاقات الخاصة .. ودوامه القلق

وجدت لديك نقصا فى آية نقطة فحاولى تحسينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وهى عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزيدك قريبا من الشخصية التى تبحثين عنها •

فى إحدى الأمسيات ذهبت الى أحد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولغمت نظرنا إحدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتسبت ملامحها بقدر كبير من التماسية ، وبعد قليل اقترب منها أحد الأشخاص وحياما واستأذن فى الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن أضاء بإبتسامة رائعة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التماسية الى إحدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها وياله من شعاع رائع ذلك الذى ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! • هل تريدان أن يضىء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمى لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير فى الزوج المثالى المنشود • ضعى أمامك هدفا أن تصنى التعبير عن رضاك عن نفسك وعن آمالك المشرقة ، ودرى نفسك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدثى أصدقاءك بالنعم التى أسبغها الله عليك • تعلمى كيف ترحبن لنفسك بأنك سعيدة حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبخلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت فى الوصول إليه • عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذى أضاء وجه تلك السيدة فى المعلم : ذلك الشعاع الذى سوف يجذب قى أحلامك إليك بأسرع مما تتصورين •

من أفضل الكتب التى نرشحها هنا كى تزدادى قريبا من ذلك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، و« بتريك فانتج و لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا » للدكتور هيربرت فنشتر هايم وجين باير •

## أدوات اكتساب المهارة : تخلصك

### من العلاقات الخاصة الفاشلة

إننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تقضى على جميع المشاكل التى قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب • إنما نقول أن بإمكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرميك القلق فى دخلها حتى تنجح فى

## كيف نتخلص من القلق

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة .  
أما اذا لم تنجح تلك المساعي فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل فضاها والتخلص منها .

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوسواس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟ » ، « كيف ساعيش بلا زوج يحمينى ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسباً ؟ » .  
أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان . . . واستحال أن تكتمل ! . . . ورغم ذلك قد نتمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف . وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من آفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من القناعة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعته وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة .

يقدم ستيفن جالر وكوئى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندى الذى تعرض لوابل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله . فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقد القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى إنسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابها نوبات من الحزن الشديد وتائب النفس والرغبة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتنظر حولها ، فتستعيد الوعى وتصمم على إعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد .

لقد اكتوى كل منا ( جين ويوب ) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام اللعنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فإننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى النور الواقى من الصدمات العاطفية . فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء



## الملفات الخاصة .. ودوامه الفلق

خوفها من انتهاء أية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفضل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفضل في العثور على الانسان المناسب ؟ • ان تلك الأسباب النفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطيء •• أن كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا انت • لهذا عليك أن تستخدمى طريقة ( وماذا يهم ؟ ) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يسبق أن وقع طلاق فى عائلتنا ابدا •• يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا انا » •

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفضل » •

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » •

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزيجات التى تتم كل عام فى امريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحصسى انك « قلنة » أو حالة شاذة • ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لو أخطأت قليلا •• فالانسان خطأ » •

والآن اعلمى أن رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، وينبغى أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة • فإذا شعرت انها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها ان تتعلم كيف تقى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك ان العلاقات مع الآخرين قلبى حاجتنا للشعور بالصحة والائتمان حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو انفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كى يرضى عنها • هنا تلعب الاداة الثالثة دورها •• تخلى نفسك وأنت تشعريين بكل الرضا من مهاراتك ومواهبك وأصدقائك ، وكل ما قعت بانجازه بمجهودك الخاص • ثم اكدى لنفسك أنك انسانة تستحق كل سعادة وحب • فإذا اخذت قرار انهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حسيقة

ويعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق .

حين استحال على جين الاستمرار في زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفي تلك الأثناء وقع في يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال يلا خصائص » للكاتبة لينيت تريير .  
تتصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التامين ، والاسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب في البنك ، حتى أرقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شيء قبل المناقشة .  
في أية تسوية بين الطرفين في حالة الانفصال .  
وتبرر جين ذلك قائلة :  
« ان المرأة في زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادئ الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستفى باحتياجاتها المادية مثلا وتحمي نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات أو خسائر » .

### تقدمي الى الامام

كانت كاي وودارف فناننج تعمل في منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان ساينس مونيتور » ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشت « كاي » مع زوجها البيونير طيلة تسعة عشر عاما لم تنق خلالها الا الشعور بالتماسة والهامشية ، إذ لم يكن مطلوبها منها الا أن تكون زوجة ودية منزل . وتضيف جو برانز ، التي ألقت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس امبراطورية شاسعة في عالم الصحافة ضمت شيكاغو تايمز وشيكاغو ديلي نيوز ، وساميون اند شوستر . بينما كان عليها أن تتنازل عن أي طموح في العمل ، وأن تكفي بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي فيما يبدو أدركت بوعيتها الكبير أن الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « اننى لا أنكر أن أروح ما يمكن أن يحدث لامرأة هو أن يوقفها

## العلاقات الخاصة .. ودواء القلب

الله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكنني اعتقد اعتقادا راسخا ان قدرا من المتاعب والاضطراب في الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة . فالحياة حين تمسير بسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج ، \*

وتحقق النضج فعلا لكاي ، فاقلمت عن التدخين والأدوية المنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على أول عمل في حياتها : أمانة مكتبة في جريدة « أنكوراج ديلي نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتهما ، التقت بزوجها الثاني لاري فاننج ، وكان صحفيا ناجحا في نفس الجريدة ، وانطلقا معا في عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبني العديد من قضايا البيئة التي لم يكن للرأي العام علم بها ، لكن ما لبث لاري ان وافته المنية بعد أربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسؤولية والأمانة لتحمله وحدها . تقول : « لقد كنت أحب لاري حبا كبيرا من أعماق قلبي ، كان كل شيء بالنسبة لي ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة. حتى تولت رئاسة تحرير ( كريستيان ساينس مونيتور ) \*

ان قصة كاي فاننج تدلك على ان الفشل في إحدى العلاقات قد يفتح أمامك بابا آخر لاكتساب النضج الذي سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة أكثر نجاحا وفعولما . ان استخدامك لأدوات لاكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة المقلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك أكثر استعدادا لكي تمارسي حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك أو بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب . \*

## الفصل الثالث عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالمئات تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا استهتار الشباب فى قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمأسى الانتحار الذى أخذ يستشرى بين الرامقين ، ومروجى المخدرات الذين ينسبون وسط الطلبة حتى فى أعرق المدارس وأرقاما ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين فى كل مكان ٠٠ وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التى يتفاقم معها شعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله ٠ فإذا لجأت الأم لخبراء التربية وجسدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة ٠ ومن هنا كان تضبط الأم ووقوعها ضحية سهلة فى براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن فى القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأى مكروه ٠

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى فى أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

- ١ - أقرار النظام والانضباط فى المنزل دون إيذاء مشاعر الأبناء باللجوء الى الضرب ونحوه ٠
- ٢ - حماية الأبناء من المرض والحوادث ٠

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق على الأبناء

٣ - إبعاد الأبناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورقائق  
السوء \*

٤ - تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي \*

٥ - الوصول الى صورة الام المثالية \*

ترى .. هل تعتقد أن القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أنه أحد العوامل المساعدة إذا أدى فعلا الى تغيير السلوك أو الأفعال ، لكن ماذا لو لم يتغير أى شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعنا ما أنك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام وسوف يعجزك تماما عن أى تفكير سليم \*

استمعى الى « ميلى » - ٦٤ عاما - إذ تقدم لك خلاصة تجارب عمرها وخبرتها فى تربية أبنائها الأربعة .. تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا ، فإذا كنت أما فأنت تريدين توجيه أبنائك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل . أنت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة . وتشعرين بأن مسؤولية ذلك تقع على عاتقك أنت وحدك . لكننى استطعت الآن وبعد أن كبر أولادى أن أدرك أننا يجب أن نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى ما يحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا أبدا » \*

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأى ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت أن القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء . فبالإضافة الى تدعيم الذات تجدين أن القلق يزرع فى داخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنك تقدمين لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلق والخوف تزايدت احتمالات أن تتطبع على شخصياتهم ملاصق القلق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة أو المجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا متاهة موحشة محفوفة بالأخطار ! \*

## كيف نتخلص من القلق

ويقدم لك الدكتور برونو پتلهاييم أستاذ علم نفس الطفل فى كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمى على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الابوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لان الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف فى شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبى . » فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذى يصدر عن أبويه أمام كل ما يخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان فى هذا الحدث أو ذلك نهاية العالم . والسبب فى ذلك يرجع الى ما لقنه له أبواه دون أن يشعروا من أن شعور الأمان المهرز لديه لا ينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما أن يستشعر الطفل أن أبويه عاجزان عن التكيف أمام أى موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية اللباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلى » .

وقد علقت إحدى الأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة قائلة : « اننى لا أتخيل أن يأتى اليوم الذى يصل فيه الإبن الى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق الى اهتمام إيجابى مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بنا الى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

إذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تدخل بقدمك الى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فإن اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التى لا يشوبها التوتر أو الخجل . لننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسبك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يقسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

## أشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمى أداة المهارة الأولى لكى تقتضى عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

من إشارات هذا المدخل أنك قد ترين أنه ليس من حقه أو أنك غير جديرة بأن تعبرى عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح . هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما ترينين وضع حدود لأبنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة فى أن تعبرى عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين أبناءك دفعا لتحقيق ماعجزت أنت عن تحقيقه حتى لو علمت أنهم لا يرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح أبنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ إذا جاءت إجاباتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحسى لنفسك ببعض الوقت كى تعمى التفكير فيما تمنينه فعلا لأبنائك ، وتشكرى أن كل سلوك تتخذه معهم سوف يترد اليك مرة أخرى ، فإذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كى يشعرك كل منهم بمدى حبه لك .

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الطول وفكرى فى البدائل . انصتى باهتمام لما يقوله أبنائك ، ثم قدمى لهم الرد الراعى المناسب . ويمزى من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع أبنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما أن يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لا يجدوا أى حرج فى أن يفضوا اليك بألق أسرارهم وآمالهم وأحلامهم بكل ثقة واطمئنان . إذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فأنت النموذج والقوة . وهكذا سوف تكون لديك القدرة على أن توليهم العناية الايجابية التى يحتاجونها كى يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم .

● هل وراء قلقك أسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه . ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية ما يكفل له وقاية تامة من أى خطر . لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وأن تسمح له بتحمل نتيجة أفعاله ، بحلها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية . هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ أبنائك من الخطر الحقيقى ، وبين أن تدعيهم يعانون عواقب أفعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك أن تتركى أبنائك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادت أبنائها - ٨ ، ١٠ سنوات - فحين جنونها لعلها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

## كيف تتخلصين من القلق

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خلا ما فى مستقياتهم الدراسية أو التحصيلية • تقول : « لشد ما أخافنى ان يكبره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، واتخليهم وقعد كبيروا ، وكبرت معهم المامسة حتى وقعوا فى هوة الضمياط فى سنن الخامسة عشرة • ولم أتصور أن اتركهم لذلك المصير المظلم ، فانا أهمهم والمسئولة عنهم » •

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصبح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون أن يغير ذلك من عاداتهم شئنا ، بل كانوا يقومون متساقطين ، ويتكلمون حتى يقرنهم جرس الحصة الأولى • وفى يوم من الأيام نصحتها أحد المدرسين أن تشتري لابنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها • ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة •

وصممت نان على ألا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنبه ولايستيقظون • بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع اساليب الاسترخاء وصرف ذهن التى قدمناها لها • كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « ألفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى • فقد أدركت أنها يجب أن تكف عن أسلوب « انا المصعب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وجدها •

ولما بدأ الأولاد فى التذمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على أنه شئ يدعو للأسف أن تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة • ومع قدوم الأسبوع الثانى أدرك الأولاد أن أهمهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلست تماما من القلق •

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون احيانا سببا فى دفعك نحو الدخول الفريزى للقلق الى حالا نهاية ؟ • اسألى نفسك : هل



تبالغين في حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا أو الخدوش أو العقاب المدرسي البسيط ؟ هل تبالغين في حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادى بالاهمال أو التقصير في واجبك كأم نحو أبنائك ، لكننا نأمل أن تفترقي جيدا بين المسائل التي يجب أن تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التي يجب أن تتركي لطفلك التعامل معها وحده . وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق المشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه في المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الإعجاب ، وإذا لزم الأمر اذهبي لاختصاصي العلاج النفسى . واعلمى أنك إذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحديدية على اولادك ومنعهم من تحمل مسؤولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم إذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم أضعاف أضعاف . لكيلا تقعى في ذلك الخطأ ضعى لنفسك هدفا أن تزيدى من تقديرك لذاتك ، فإذا نجحت في الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لسد احتياجات أطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك أو الشعور بوجودك .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط أبنائك في الجريمة أو يسقطون في هوة الأدمان أو الانحراف ؟ انها فعلا أخطار حقيقية تترهب بالأبناء في كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما في التعامل معهم ، فإذا نجحت في توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب إذن فلتهدئى بالآ ولتكفى عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم أبنائك معك .

يقول د . ريجى ستوارت اختصاصي العلاج النفسى في كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية أفعاله كاملة . يقول : « إذا واجهت ابنك في فترة المراهقة أية مشكلة فحاولى التعرف على أبعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين . عبوى له عن اهتمامك وإشريكه في مناقشة أسباب خوفك عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للأذى ، فإذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون في استطاعتك حمايته وحرصته في كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب أفعاله وأن يتقبلها كيفما كانت .

## كيف تتخلصين من القلق

الكلام سهل ٠٠ نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة ٠٠ خاصة على الأم والأب اللذين يعلقان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم ٠ لكن إذا لم تتقبل هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لاسيطرة لك عليها ٠

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تقعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة إيجابية ؟ هل تقلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحي لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يوميا ، واذهي الى الطبيب واعرضي عليه مشاكلك ، واعلمي بمشورته بأن تولي نفسك عناية صريحة أكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك ٠

## اصبر في ذهك عن القلق وانطلقى للأمام

لقد أدركت الآن بلا شك كيف أن القبرة على حل المشكلة والقدرة على صرف ذهنك عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء ٠ استخدمي أداة اكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ للأفكار كي تحصل على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف ذهنك عنها ٠ خذي ورقة وكتبي « أنا قلقة لأن ابني ..... » ( اعرضي مايزعجك من أفعال ابنك ) ، وراقبي أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فإذا كان الحدث يقع الآن فاكتبي مثلا : « أنا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمص أصبعها » أو « لأن ابني كون صداقات مع أولاد لا أرتاح لهم » ٠ ثم قومي بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة ٠ قومي بشحذ ذهنك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل ٠

ففي مواقف مثل التي ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكيف ابنتك عن مص أصبعها ، بل يمكنك اقناعها أن ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها في اللعب بعروستها ٠ أما بخصوص ابنك فوضعي له أسبابك ودوافعك للحكم على أصدقائه بأن أفعالهم غير عاقلة ، وأنهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب ٠ ثم اسألي المدرسين والمدرسين في مدرسته عن



لكنني كنت استبدل بقلقي عليها تفكيراً آخر في نعمة الله ، واحمده على أنها الآن نجحت في استخدام يدها اليسرى في تناول الطعام ، وإنها تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقني ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخلد إلى النوم .

### ماذا تفعلين لو لم تجدي اللؤلؤة

#### داخل محارة القلق

تذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث في الرابعة من عمرها ، كانت ترقد في المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التي أصابتها . أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفسها بأسلوب « باليكني ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلوينه في ذلك اليوم المشؤم الذي جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل إليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعترض لجارتي عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم أناولها البيض لحظة أن طلبته مني ؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكي لسانك ، وتحككي في أعصابك وإلا فلن تستطيعي العناية بجين وسوف تنهارين تماما » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطر عليها ويصورها لها أن مستقبل ابنتها قد تعطم بسبب خطأ وقعت هي فيه كام ، وتعلمت أن ترد على مصادم ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم إبتعاد رفاقها الصغار عنها في المدرسة بسبب أثار المزقق الطبيعية على وجهها وجسدها . أن ريتشيل في الحقيقة لم يفارقها الشعور بفضاعة الحوادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرها على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها كسي تشعر بانها انسانية طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هي رغم مأساوية الحادث . ذلك هو نموذج الأم الخوف للوامة ، الذي كانت جين في إحد الحاجة إليه وقتها .

أدوات التسبب الهائلة تخلصك من اللقي على الأبناء

رغم أنه من الصعب جدا على الإنسان أن يقلع عن أسلوب «البيتني»، إلا أن قصة « نيفا » دليل على مايمكن أن يحدث لو أسلم الإنسان نفسه لذلك الأسلوب المدمر . كانت نيفا إحدى زميلات جين خلال فترة عملها كمدرسة في إحدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بخاتلة بعد انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمل فاشلة ، رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة إلى عملها بالتدريس بعد أن أتمت الطفلة خمسة أشهر . وفي يوم من الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من المصانة ليبلغها بالفاجعة التي نزلت عليها كالصاعقة !! لقد توفيت الطفلة الرضيعة فجأة بمرض مجهول يسبب الوفاة - الفجائية للأطفال الرضع . وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس خوفا من أن يصيب ابناتها الأخرى ذات السنوات الخمس أى مكروه فى المصانة ، بل وذهبت إلى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم كاملة حتى لا تنجب أى أبناء . . خوفا من أن يتعرضوا للموت هم أيضا .

لقد كانت نيفا معذورة كل المعذر فى أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعى لها أن تندم به ولكن لفترة من الزمن فقط . . لا طول العمر !! أن قرارها بترك التدريس كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعى . لقد كان أجدر بها أن تركز كل طاقتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وابنتها الأخرى طالما أن المأساة قد وقعت وقضى الأمر .

تقول إحدى الحكايات أن امرأة ذهبت إلى أحد معلمى الطريق البوذية تعمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة . . وتوسلت إلى المعلم أن يعيد الحياة إليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟! قال : « أعطنى طفلك ، وأذهبى . . وأحضرى لى أنسانا لم يذق مرارة الحزن على فقد عزيز . . عنئذ سوف أعيد الحياة إلى طفلك » ! وسرعان ما اندركت الأم الثقلى أنها ليست الأولى ولا الأخيرة التى اعتصر الحزن وألم الفقد قلبها، فكل من يعيا فى هذه الدنيا مكلوب عليه أن يفقد بعض أحيائه . . وعندها يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ، ويضعى فى الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد يحمل لك فى طياته بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التى



تنوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

في الأخير من هذا المقال ، أيقنت ، فأنتك بذلك تقديمين أدوية هامة .  
شكرا لك .

جاءني في بالثلاثين ١١ تاريخ

تسمرت مجلة ، بيرفتمس ، في عددنا الصادر في فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم واليها » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، اذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المساندة والدعم ، في حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليغ » و « ذا فاميلي ريزورس كوراليشن » ، وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا . والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة تساعد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للأقدام على المهارة . فتمس تسليحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذي يزيد من افك على الأبناء ، وقد تعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهن حول حل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولتفرس النظام والانضباط فيتم بطريقة . وهكذا تتخلصين من القلق .

في هذه الاثناء يمكنك أن تعلمي المعصم ، وتستخدمي أسلوب « وماذا يعم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى في وجه خواجس ، إذا لم « ، التي تقرين بك كام . والتدريب التالي سوف يساعدك على الأفكار السلبية التي تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع في مر . من البحث عن حل .

قد تكونين مثلاً :

« أنا قلقة لأن ابنتي تمص أصبعها باستمرار » .

قد تكتبين مثلاً :

« ان ذلك يشوه صورتى كام ، وأخشى ان يظن الناس اننى قصرت في حبي واهتمامى بها ولهذا لم أكن أحسن أصبعها » .  
« و اذا يعم ؟ »

فمن ان اهتم لذلك فأنا صالحة لظن الناس من اني قد لا ولم أقدم

يرما في رعايتها واهتمامي بها ، ولن التفت الى ما يظنه الآخرون ، فانا انسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى لو أخطأت قليلا في تربية اطفالى طالما اننى سوف استدرك ذلك الخطأ » \*

ان اسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشاف مشاعرك للحقيقية لكى تفرقى بينها وبين ادراكك الخاطيء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « انا الصبيبة » اذا خشيت أن يتعرض اولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مغالطة ؟ هل ترين أنك يجب أن تحسنى من نفسك كأم ؟ عددى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك أنت وطفلك كالأبى :

● « اننى انسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد يفعله ابنائى » ،  
لنعترف انها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .

● على ابنائى أن يتحملوا مسئولية افعالهم . تماما كما اتحمل انا مسئولياتى .

● ببدي أن أحرر نفسى من القلق ، لاننى بهذه الطريقة سأتمكن من مساعدة ابنائى .

● ان حال ابنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولاتمنى أن تؤكدى لنفسك دوما أن قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استقلال انزعاجه على مستوى ابنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « انك الذكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت أصبح من اكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والمقاربات . وأمره بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضحا فيها الخطوات المطلوبة لتحقيق الاتجازات . أما اولاده فت وضع لهم كتيبا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لتتبن وغوريللا ويطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارئ بالحصول على أعلى الدرجات 1٠٠ . نبع الأسرار الخاصة التى يهمس له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق



أدوات التنسيب الماهرة تخلصك من القلق على الأبناء

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات . وفعلا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع أبناء المؤلف لدرجة شجعت على أن يقوم ببيع الكتاب ونشره وطرحه في السوق ، فتلقته المدارس الخاصة في دالاس لتطبع منه ١٥ر٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائي : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل مما أتوقعه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » .

لقد أترك هذا الأب حقيقة الموقف ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العملي بدلا من القلق والالاحاح على أبنائه وتأنيبهم ، وهكذا لم يساعد أولاده فقط في أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل امتدت مساعدته الى آلاف غيرهم ، كما أنهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

### معي يمكنك الكف عن القلق

#### على الأبناء

علمتنا الخبرة في التعامل مع الأمهات أن المراقبة ما إن تزدق بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين . لذا فمن الأمية مكان أن تتعلمي كيف تصرفي ذهنك من القلق على أبنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء في ذلك في أي وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيدة - سوف نسميها نورما - هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة أن تتعلم المصمم في تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية أبنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ووزق أطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تقلق على أحفادها ، فقد أهملتهم أمهم تماما وانسلقت وراء رفاق السوء الذين أوقعوها معهم في شرك الادمان . وبدأت رحلة التشرد اللانهاية ، فقد أخذت الأم تتنقل بأطفالها من بيت الى بيت كل شهر مستغلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، ويسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة الى مدرسة فشل الابن الأكبر - ١٠ سنوات - في تعلم القراءة ، ولكتشفت نورما أن جميع أبنائه الدائمة دب فيها السموس بسبب أنه كان يعيش على اطعمة قاذية .

خاتمة : « إذا تحدة خزانة إذا لا ساما قرر النقل تعدد التمر » وكانت النظامية الكبرى على القائل للذين خزا ، وروى الأئمة في كثرهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شيء » . كانت تتصل يوميا برفيقة قلبها لتبادل الشكوى بلا نتيجة وفي يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحدثتنا المشكلة . . . نقلنا لها أن القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وأن عليها إما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها . واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحفادها يقاسون تحت وطأة الحياة التعمسية مع أهمهم التي أسمنت المخدرات .

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يستقروا في حضارة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكتسبوا في رعاية الأب ، ذلك نتيجة الضغوط الشديدة للأم الإقلاص من تعاملهم المتغيرات ، والمثبور على سائر سادات بدموع لها دخلا دائما . ونتيجة لذلك عكسا على أن تفتش نورما بالصبي ذي الاعوام العشرة . لي أن يأخذ ابنتها سائق الأولات . الطفلة الوسلى ، وتأخذ ابنتها الطفل الوضع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت .

واتبعت نورما أسلوب الاعتماد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهما التفكير السلبي أنها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة ( الفا ) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا . كما أقنعت نفسها بأنها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لا يمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل أن عليها أن تحل كل مشكلة على حدة .

وتحكي نورما : « كان القلق يقتلنى على أحفادى ، لكنى لم أفعل شيئا واحدا غير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدى إذا كنت ناعلا أريد أنأفادهم ، فسعيت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن وجهه الشريف على الآن يفوق طاقى فى هذه السن المتقدمة ، إلا ألقى أشبه بالقدرة فى مناجهة كل الصناب : التسبب والقلق والخوف قائلنى دؤمنة بأننى أبذل كل ما فى الإنسان من صفات ومجهود » .

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من التناق على الأبناء

لننا ننظر بكل الإعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت أن تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالإقدام على " في الدنيا " . لقد قدمت من رحبها وقلبيها كلاً من استطاعت ولكن بدائية رفعة تملك منها الآباء والأحفاد كيف يتعاملون مسئولة أنفسهم . ذلك من الناحية التي نتمنى أن تصحبه نصب عينيك أنت أيضاً \*

لم نقرأ في حياتنا أروع من وصف جبران خليل جبران في " رسالة بين الآباء والأبناء " ، إذ قال في كتابه الجميل " النبي " : " صاحب الأبد " عليك أن تحيطهم بحبك \* لا فكرك ، فإن لهم أفكارهم الخاصة \* عليك أن تؤوي أجسادهم \* لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم في دار الغد \* تلك التي يستحيل عليك أن تظلمها ولو في أحلامك \* "

إذا تعلمت كيف تتصدين لما في وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف تصرفين ذمك عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تُنكرين بموضوعية إيجابية قسوة تبعدي الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هي ، ويكتشفوا نواتهم الحقيقية . كما ستتحررين من نومة اللامس إلى الأبد \*

## الفصل الرابع عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من اوريا - منطلق عليها اسم ماريما - حباها  
الله جمالا طبيعيا اخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب .  
وفي يوم من الأيام قررت ماريما أن تدرس لكى تصبح اختصاصية فى العناية  
بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها  
قد تلتفت ، وحالتها لا تلمتن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل  
حتى انقضت تماما . فى هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء  
العالمية أن تعمل به كعارضة . الأمر الذى لم تكن تعلم به ابدا وقام  
أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لمناقضها للإعلان عن منتجاته .  
وطارت ماريما من الفرحة ، وأسرعت بتسجيل اسمها فى وكالة عارضات  
الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك أن تكونى أكثر نحافة حتى  
تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فاقسمت له ماريما أنها سوف  
تقلص وزنها على الفور ، وقملا بدأت فى اتباع نظام غذائى شديد القسوة  
يعتمد على الصيام اللتام ، وأصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب  
الأول ! »

ثم حضرت ماريما لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين فى منزلها ،  
وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم  
أوت الى الفراش ، وعيها حاولت أن تنام ، لكن الجوع كان يقرصها  
بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تعيث فى المطبخ حتى عثرت على  
كيس به خمسة أرطال من اللبائط ، فأسرعت بشيها فى الفرن وأخذت  
تلتهمها حتى اتت عليها تماما . ثم أوت الى الفراش واسلمت جفניה

أدوات اكتساب المهارة تظهر لك من التقى بسان الصحة والمظهر العام

للنوم في ثوان !! ٠٠ لكن في الخامسة صباحا أفادت من نومها على مفص شديد ، فأسرعت بإيقاظ جين ، وتوسلت إليها أن تسرع بها فوراً الى المستشفى فقد كان المفص يمزق أمعاءها •

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت عن « البوليميا » أو الشره المرضي ، لكنني اثريكت ان ماريا تعاني من مرض معين لا أعرفه • فقد كانت تمتنع عن الطعام أياها حتى يقرصها الجوع فتتهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وبإية كمية ، ثم تمزق بأفراغ جوفها من كل ما فيه • وكانت النتيجة الأليمة ان ماريا التي كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المثقلة ، أصبحت عبارة عن قوقعة خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها الى تضريب صحتها وتعريض حياتها كلها للخطر •

صحيح ان حلة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على المظهر والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من عضوات مجموعتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق • لكن الشكاوى تفاوتت بين السمنة المفرطة ، والنسافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ، والتمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو المتلي ، أو الشعر الخفيف ، أو الكثيف • كانت كل واحدة منهم تخشى التقدم في العمر ، حين يتجمع وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدوب ظهرها • وكان بعضهم يبالغن جدا في ذلك القلق سواء اكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقى لدرجة فاقت قلقها على أولادها أو عملها أو أى شيء آخر في الدنيا •

وقد أعربت الكثيرات عن خوفهن من الاسبابة ببعض الأمراض مثل سرطان الثدي ، أو ترقق وهشاشة العظام •

ومنذ اقتحمت المرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصيبت هي أيضا بنفس المشاكل الصحية للقائلة التي كانت تهدد الرجال وحدهم في الماضي مثل أمراض القلب والشرائين : ناهيك عن خطر الايدز أيضا •

لكن كل سيدة من هؤلاء قد شُفّلت عن حقيقة هامة ، ألا وهي ان القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعدمت المؤثرات الخارجية • فالقلق الزائد على مظهره لن يصل بك مثل ماريا الى حالة البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبي في ( برميل المطر ) الذى تحمله في عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغرق تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبي الطرقي بالاستجابة للأزمة التي

استشعرها بالأسنان - سحر أو الفسح - فندفع بفخض غامر من  
الأبرياء، وبثوب الكيمياء الأسترى التي تصيب لك  
نقطة والشمس - من الخلق - وارتفاعاً في ضغط الدم - وتحصل  
جوارك انهمشي تماماً - وبسبب تركيزك للوراثة - واستعدادك الفريد  
للنقر - فقد تصابين بنوبات نهر - أو بالصداع - أو الأرق - أو التهاب  
القولون - أو الاسهال - أو الإسهالات المسمية - إلا الفقرات التالية -  
أو الطبقة الجاذبة - العجبة -

إن الفريق الجديد من فروع العلوم والذي يطلق عليه ( علم المناعة النفس - عصبية ) قد وجد دليلاً دامقاً على أن العواطف وأسلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضرب جهاز المناعة أكبر الضرر ، فعندما يتقارب القلق والتفكير بشكل سلبي فانك بذلك تقضين على أي قدرة لجسمك على محاربة الأمراض . وفي مقال نشرته مجلة ( ووركينج وومان ) ، في عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال الـيوغيسور بروس مانكوين أستاذ ورئيس ، عامل فحوص الغدد الصم وعالقتها بالجهاز العصبي بجامعة روكفلر في نيويورك سيتي : « إن كلا من الضغط العصبي أو الإرهاق الجسماني يتسبب في إفراز هرمون يهين ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعي فان جهاز المناعة يضعف جدا إلى درجة تتزايد معها احتمالات الإصابة بالأمراض » فالمناعة تلعب دوراً هادئاً هنا : فهي التي تستشير إفراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها .

وإنما نحن في حاجة إلى استعانة بالهارة تكوينين بالفعل قد أعلنت الحرب على "الشيء" الذي لا يمكن أن يكون إلا "شيء" الذي يجلب عليك مايؤثر على سعادتك وحياتك ، كما تدعمين جدران المنساعة ضد الأمواج المتفانية وذاقها .

هل انت فعلا قاتلة علي

۹ كوكب

الاحتجاجي وراء قلقك على مظهرك استبد : أداة  
إكتساب : أن :  
٣ : في كل أسبوعين : الحقبة على التوالي :

• لماذا لا تفتني ، ، ، السبب الحقيقي ، ، ، لادات •

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن المصطلح وتقلل من

فإذا كنت قلقة لاجسامك بأنك غير جميلة فلا تقبلي عبارات شائعة  
مثل « ان شكلى قبيح » ، « اى اننى لست جميلة مثل ماري » ، يسس  
تأملى وجهك فى المرآة ثم اكتبى العيوب المحسوسة التى تثيرها فيه ، بل  
ترين ان الأنف اكبر من اللزيم ، أو ان بشرتك باهر صافية ، أو ان شعرك  
ياست وفائد للعيوب ، وما ان تحيدى ابعاد المنظار عنى يتركك البحت  
عن السبب الذى لفتنى .

● هل وراء قلقك أسباب نفسى - اجتماعية ؟ هل كان الآخرون  
يسخرون منك فى طفولتك مثلاً بسبب حجم أنفك ؟ أو بشرتك ؟ أو بشرتك ؟  
هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذى يوهك أنك أقل جمالاً وجاذبية من  
باقى النساء رغم أن ما رأيته فى المرآة كان طيباً بكل المقاييس ؟ اذا  
سمعت داخل نفسك صوتاً يقول : « يجب اى يتحتم على أن ابدو أكثر  
جمالاً من ذلك » اذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلاتك على انها إحدى  
المشاكل النفس - اجتماعية .

أن الاعتماد الشديد علىك لغيرك أكثر جسد وجمالاً ، انما هى  
المناسبة مثلاً ، واختيار الألبان التى تناسب لوزن جسمك ، ورسالة من  
تتلقى الجوانب التى تظل بلا حل ، وتؤكد عيونك على ذلك ، والله عز من  
الممكن أن أصبح عمرى كله فى التسعة على أنى الدورى انى أفسدت  
وجهى وجسدى كله ، لولا اننى ادركت ما أحاطنى الله به من نعم كثيرة  
وهبات عظيمة ، فانا اذكر نفسى دائماً باننى رقيقة ، واثمة بفضلة  
الحركة وسرعة اليدوية ، وهكذا أصب كل تركيزى على قضاء الحق ، على  
جوانب الضعف أو العيوب ، \*

استخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » كالتالى :

« ماذا يهمنى لو كان أنفى كبيراً ؟ » \*

« سوف يخلق الناس فى » \*

« وماذا يهم ؟ » \*

« سوف أشعر بالاحراج والضييق » \*

« وماذا يهم ؟ » \*

« اذن سوف اتخلص من ذلك الشعور ، فلا عيب ان اشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان فى الدنيا يتضايق لسبب ما فى داخله . لذا سوف استخدم ادوات التجميل وتسريحات الشعر التى تبرز ملامح أخرى فى وجهى لتصرف الأنظار عن أنفى . سوف أركز على ابتسامتى الحلوة ، وعلاقاتى الطيبة مع كل الناس » .

ثم اكتبى بعض الإثباتات مثل : « ان أنفى شكله مقبول ولا عيب فيه » أو « اننى اتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ابتسامة ساحرة ، كما اننى أحب الناس » .

● هل تعانين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك فى مقارنة مع نجومات الميمنة وعارضات الأزياء اللواتى تحتل صورهن أغلفة المجلات وإعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك ان تبدلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل انت جفرفة فى السمرة ؟ هل بدأ الشيب يدب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد اوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى - اجتماعى ، أو مجتمعيا . فاذا وضعت لك فى اعتبارك فإمامك خياران : اما أن تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسمانى وأن تغيرى الطريقة التى تتظرين بها اليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعته أمامك واقعيا ويمكن الوصول اليه .

ان اللجوء لجراحات التجميل أصبح من افضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التى تراها فى مظهرها . فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تسعى اليه ، وتخلي نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو فى غاية الرشاقة بعد اتباعك لنظام غذائى ناجح ومأمون لانقاص الوزن - أما اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف ندلك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام أداة لكتساب المهارة الخامسة لكى تصرفى ذهتك عن المشكلة وتدعيها تمر فى سلام .



أدوات اكتساب المهارة تنطلق من التلق بـشان الصحة والمظهر العام

## اعرفي خيارك للتخلص من القلق

### بـشان الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا أنه الخوف من الإصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ إذا قرأت مقالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لاحالة .. » إذا أعرف حظي الأسود ؟ يجب أن تعترقي أن تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المرضي ، وأعلمي أن الأمر بيدك ولا تستسلمي للهواجس والأوهام بل اكدي لنفسك أنك قد تحررت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك المقربات من أجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتصلين « برفاق القلب » لتبادلوا « الحواديت » المربعة عن سرطان الثدي ؟ إذا صح هذا فنونى هذه الأسباب ، ثم اكتبى هذه الإثباتات : « إن تجربة صديقتى المؤلمة ليس معناها أنني سوف أصاب بنفس المرض اللعين ، فانا أتمتع بصحة جيدة والحمد لله » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي في أسرتك على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الإصابة الوراثية التي أصدرتها الجمعية الأمريكية لسرطان في نشرات التوعية ؟ إذا صح هذا فاكتبى تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبى ما يؤكد أنك سوف تناقش مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تتبعى كل ما يوصى به من فحص ذاتى كل شهر الى جانب عمل صورة أشعة على الثدي .

ورد في أحد تقارير المعهد الأمريكى لسرطان أنه يتم اكتشاف ١٢٠.٠٠٠ حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي سنويا في الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذى يدهونا للاهتمام ، وإدراكه خطورة هذا المرض ، لذا فعليك أن تقومى بكل ما تستطيعين لكي تكتشفيه في مراحله المبكرة إذا حدث لا قدر الله . فعلى أى شيء إلا القلق ، وقلقى أن

## كيف تتخمين من الفلق

ملايين النساء في العالم بما عيى بيتى ثورن ونانسى ريجان قد أجريت  
لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عارذن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن  
بكل سعادة وأحاسيس بالحياة . لقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما  
تليفزيونيا - على ش. حين انشاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها  
مع جراحة استئصال الثدي - مما ساعد في دفع وحى النساء بشكل  
كبير . كذا . . . . . من ذرة شعر العنكبوت شاميا عليها .

أدى . . . . . استئصال جيبود . . . . . رافقت شعور  
بذلك . . . . . استئصال الثدي . . . . . رافقت شعور  
ونماخذ على . . . . . رافقت شعور  
رجسك قدر . . . . . رافقت شعور  
الحياة . . . . . رافقت شعور

كانت هذه التجربة . . . . . رافقت شعور  
الندرة . . . . . رافقت شعور  
تسمى . . . . . رافقت شعور  
السابا . . . . . رافقت شعور

عند . . . . . رافقت شعور  
مليئة . . . . . رافقت شعور  
النفس . . . . . رافقت شعور  
الاجتماعى . . . . . رافقت شعور  
يستغرقه . . . . . رافقت شعور  
رجلا . . . . . رافقت شعور  
الايروس . . . . . رافقت شعور  
مع . . . . . رافقت شعور

الى . . . . . رافقت شعور  
الى . . . . . رافقت شعور  
للسرطان . . . . . رافقت شعور  
الهرمونات . . . . . رافقت شعور  
هذا . . . . . رافقت شعور

ادوات اكتساب المهارة تظلمك من التلق بشان الصحة والمظهر العام

البحث مازال فى مراحلہ التجريبيه ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكيه ذات قيمه ، فقد اعلن نقلا عنه ان العلاج الابرأكى ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضيه من الممكن ان تمنع الاصابه بالأمراض .

### استخدمى العقل الباطن وتمتعى

#### بالصحة

قدم دكتور ديباك كوبرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدامع على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، ألا وهو أن للجسد ( عقله الخاص به ) ، حيث تقوم كل خليه بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الإدراك الخاص . فإذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لتجديته على الفور دون إبطاء . ويأخذ على ذلك فانسك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحين لنفسك أنك بخير ويصحة جيدة ، ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الايجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك ، فتصارع جميع الأعضاء بالاستجابة . ويمكن د . كوبرا فى الكتاب قصة مذهبه عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصصوات فى المرارة ، لكن طبيبها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجئ بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه أية جراحة ، وتوسل اليه أفراد أسرته ألا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأى حصصوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع - الحمد لله » وانصرفت وهى واثقة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود . . ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله . .

يرى د . كوبرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « أنا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده .

إذا كنت تعانيين من أى مرض ، أو كنت تخشين الإصابة بأى مرض فاستخدمى الهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلين الى حالة ( الفا ) كما وصفناها فى الفصل الثامن . قومي بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كى تبرمجى عقلك الباطن عن طريق التصورات الايجابية والاثباتات التى قمت بإعدادها مسبقا . فإذا كنت تعانيين من الصداع فاكبرى :

## كيف تتخلص من القلق

« انا لا أشعر بأى اثر للصداق » ، ثم رتبى افكارك وكتبى  
التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصورى نفسك وأنت تعانيين من الصداق ٠٠ ما الألوان والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصلى بها ذلك الشعور الأليم ؟ استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الايحاء ، كان تتخيلى نفسك وقد احترق وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك .

٢ - والآن تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة × كبيرة فوق تلك الصورة البشعة التى رسمتها لنفسك .

٣ - تصورى وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى ينطق بالصحة والفتوة ، وقد احاطت برأسك هالة وشعاع تومض بالوان الطيف الجميلة .

بعد أن تنتهى من بناء ذلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى واسترخى حتى تصلى الى حالة ( الفا ) ثم عيشى هذه التصورات واحدا واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداق قد فارقه نهائيا . وسوف تجددين الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض ياتن الله فى الكتب الآتية : « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » من تأليف بوب ، وكتاب « كيف تستردين صحتك » لكارل سايمونوتون ، وكتاب « الحب والدواء والمعجزات » لبرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لنيكتور كويرا . تلك الكتب توضح لك النور الذى يلعبه التصور والايحاء فى معالجة كل شيء بداية من الخفاقة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل القلب والسرطان .

نرجو أن نتذكرى دائما أننا لا ننصعك بالاحجام عن استشارة الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا .٠٠ فنحن نؤمن بأنه على الانسان أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصرف الايجابى الذى يخلصك من القلق . كما نهيى بك أن تدركى تماما أن عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض وتساعدك على الشفاء .

من الحكمة ألا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه الأساليب ، بل استخدمىها حتى تنجى فى برجة عقلك الباطن على أنك

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والظهر الملم

تتمتعين بأحسن صحة ، وتكوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك .

### جازفى من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليندز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التى تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الإيجابى » . وقد وبخست دوروش خلاصة تجاربها التى تثبت صدق هذه الحكمة فى كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجيات جديدة للمدير الناجح » . كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية فى كبرى الشركات والمؤسسات كى تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة بىء والعمل بىء آخر ، فأننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور فى مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون خوفا من عواقب ما قد يقومون به من أفعال « . لذا فأنك اذا استطعت التغلب على القلق ، فسوف يزولك الخوف من القيام بعمل إيجابى ، وسوف تتجعين فى برجة عقلك الباطن ليدوى دوره المنشود . والآن استخدمى أداة اكتساب المهارة الرابعة : جازفى بالمشاركة فى بعض الأنشطة الإيجابية فسوف تساعده على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغط العصبية ، وسوف تجعلك تشعرين أن أمر صحتك فى يده أنت . وإليك النصائح التالية :

● اتبعى مادات غذائية الفصل : بدلا من القلق من زيادة الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر فى الدم ، أو زيادة الوزن بسبب غذائك ، ادرسى أولا لمتطلباتك الغذائية جيدا ، ثم قومى بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظى بقوامك وصحتك .

يقول د . جون سى لاروزا من المركز الطبى بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس إدارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : أن بعض الناس يقرءون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ، لكن الافطار وجبة فى غاية الأهمية . لماذا ؟ . لأنك لم تأكل منذ تنازلت طعام العشاء . أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، لذا فأنك فى حاجة الى الطاقة التى يقدمها لك طعام الافطار ، ثم يوصى فى بشرة « هارت ستايل » ، التى تصنعها الجمعية بالافطار للمودى وهو المكون من عصير الفولكه مع رقائق الحبوب . إذ يحتوى على أقل نسبة من الكولسترول مع نسبة عالية من الألياف .

## كيف تتخلصين من التلق

بعد أن شفى بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر اقدام على المجازفة وبدأ نظاما غذائيا لا يمدده يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تنوعيات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب . . . . . وفعلنا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذي قبل فلم يعد مظهره يسبب له أى قلق .

● **ضعى الرياضة في جدول أعمالك اليومية :** ان ممارسة الرياضة من اهم العوامل التي تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجديد بلا عودة للمسننة مرة اخرى . فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على افراز الاندورفينات التي تلعب دورا كبيرا في القضاء على القلق .

يوضح د. كينيث كوبر من مركز رياضة الايروبيكس في دالاس أن غالبية الناس اليوم محرومون من التنفيس البدني عن الضغوط التي يقعون تحتها ، يعكس الانسان البدائي الذي كان جسمه يمدد بما يحتاج من هرمونات تساعد على الاستجابة للمؤثر بطريقة ( الكرا أو الفر ) كي يتفاد نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذي نعيشه لاحظ د. كوبر أن « مستوى هرمون الأدرينالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معدله بسبب الضغوط فيختل تولد الجسم الكيمائي » . أما الرياضة فانهما تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التي تساعد في إزالة آثار الكميات المفرطة من الأدرينالين . أن رياضة المشي في الواقع تعمل على جامع القمامة الذي يخلصه من كل ما يضايقه من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة هدوئه وراحته .

وقد وضع د. كوبر هذه النصائح في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة «فيت تيبس» التي يقوم بنشرها مركز الايروبيكس بدالاس:

● ألقى عن التدخين فوراً : طبقاً لآخر إحصائية صدرت في شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فإن أكثر من ١٩,٥ مليون مدخن ( أي أكثر من ٣٩٪ من مدخني أمريكا الخمسين مليونا ) حاولوا الإقلاع عن التدخين لمدة ربيع وعشرين ساعة كاملة ، وإن تستطيع مهما قلنا أن نؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الإقلاع عنه ، لكن يكفي أن تعرض الحقائق التي تقول أن سرطان الرئة قد أصبح المتسبب الأول في الوفيات بين

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والتفكير العام

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدي • فإذا كنت من المدخنات فاحذري ! ولا تدعى السوامة تبثلك ، بل افعلى شيئا •

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الإرهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د<sup>و</sup> هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، بإعداد بحث هام نشره المركز الطبى ساوث وسترن ميكيال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ - ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل أن الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدانهم باستحالة النوم ، ولنفس هذا السبب فوجىء د<sup>و</sup> روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق - وكان من متسلقى الجبال - يذف اليه البشرى ، لقد نام لمه جفنيه كما لم يتم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن ينام على الإطلاق • فإذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب التصور والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية الملائم ، فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

### ● تعلمى روح الدعابة :

فى إحدى الندوات كان المتحدث هو د<sup>و</sup> أرنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيفرلى هيلز الطبى » ، وفى وسط الماضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهقهة سرعان ما سرت صواها إلينا فطفقنا نضحك معه • وأصابعك للقول أننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، لما أن انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر • وأوضح لنا د<sup>و</sup> فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على إفراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، إذا فهو يساعد على الشفاء بإذن الله • الشيء الذى يؤكد نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » • فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل القصابى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا يبرأ منه • لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

كيف تخلفين من القلق

الى روحه ، بل قويت ارادته و ارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفاؤه ويقول : كنت اتناول فيتامين ج واضحك ! \*

استخدمى العقل الباطن واستمتعى

بحسن الظن

التمقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شيء كانت تقعه لسن وعى ، فقد ادرت لأول مرة انها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فمذئذ نعمة أطفالها لم تشعر تونى يوما بانها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الخاطيء فى داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالامانة والحرص الى الاعتقاد بانها طفلة لمقيدة تبنائها الايوان من الملجأ .. رغم انهما كانا يعبانها حبا جما \*

وعلى الفور قررت تونى أن تضع حدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! .. فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! .. وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل أن أشرع فى انقاص وزنى بدأت أولا بتغيير أسلوب تفكيرى ورأى فى نفسى ، فكانت النتيجة أن دفعنى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » \*

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذاتك باستخدام العقل الباطن . قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحصنين استقلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية اخرى .. بوسمك انقاص وزنك .. لينثى فورا ياتباع نظام غذائى رياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هوايات جديدة تزيد من حبه للحياة ، وتدفع بالطاقة والحماس فى جنبات روحه .

اولا حددى الهدف : « سوف انقص وزنى بمقدار ٠٠٠٠٠ » ( عدد الكيلوجرامات ) « ثم تصورى نفسك وقد أصبحت ممشوقة القوام ، تتناولين الاغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكدين لنفسك



أدوات اكتساب المهارة تظلمك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

أنك تمشقين الخضراوات الطازجة ، وأن مشروبك المفضل هو الماء !!  
تخيلي نفسك وأنت تمارسين رياضة الايرويكس ووجهك مشرق بالإبتسامة  
وأكدى لنفسك أنك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق  
هدفك دون شك .

## حلولي للقاضى عن عيوب

### المظهر العام وتقبلها

كثيرا ما تردد جين فى محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات  
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حباهم الله سمرا طبيعيا أخذا  
بينما يعمل البعض الآخر ملامح المفاريت !! » .

إن إثبات الذات يتطلب أن تدركى أن هدفك ليس الوصول الى  
صورة « الموديل » ، بل أنك إذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك  
هو قمة الثقة بالنفس . إذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتقبلى أحد العيوب  
فى ملامحك ، فاستخدمى أداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا  
القرار : اسألى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن إرادتك ؟ هل أنت فارعة  
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن  
خمس اقدام ؟ .

استمعى الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان  
التي تقبلت مرضها بكل مسر رحب ، بل واستفادت منه أيضا . فقد  
أصبحت يمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل أنحاء جسمها بما  
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار . ومختلف  
أدوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة  
ثلاثة وثلاثين عاما . لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،  
وأن تعلن عن السر الذى طال اخفاؤه ، واختارت لهذا الحدث الهام  
؟سلويا تمثيلا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى  
لحدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (يول برينز)  
- وكلاهما أصلح - قدوة لها فى ذلك . وقالت أن من أسباب سعادتها  
بهذه الحالة اللزخية الطيرة أنها ترجمها من الجلوس تحت مجفف الشعر  
الساخن ، اذ يكفيها فقط أن ترمل بشعرها المستعار الى الكواشير فيقوم  
بتمصيقه . ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل بجانبها طول العمر ،

## كيف تتخلص من القلق

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « لننى أحبك لذاتك ، لروحك ،  
لا لما يغطي رأسك !! » •

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك أمام  
الآخرين ، لكن على الأقل تخلصي من القلق بشأنها ، وحاولي أن تتقبلها •  
استرخي وحاولي الوصول الى درجة الصفاء الذهني ( الفا ) والكدي  
لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فإذا ما رلوك القلق مرة أخرى  
فحاولي تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسي أى نشاط أو هواية ممتعة •  
واستفيدي أقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختاري من الثياب  
مايلآككم ويضفي عليك المظهر اللائق الجميل •

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر  
والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين أنك أجمل بلا مساحيق  
ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الداخل ليضفى عليه  
سحرا وجاذبية يلحظها الجميع •

## حاولي التفاضلي عن المآهلب للصحية

### وتعاشي معها

يقول د• برنى.سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان  
الحياة تعنى أنك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتلق مع  
ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة  
يعيش كالأموات حتى لو كان فى كامل صحته • لماذا ؟ • لانه لا يدع  
لنفسه فرصة لكي يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتردد بين  
قلبيه •

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدهمى • ميتشيل عن الكارثة التى  
تعرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على أثره عددا من  
أصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من أثر الحريق ، فذهب من قوره الى  
طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال :  
« هكذا كنت تبدو إذن ! •• لا تقلق •• سوف نفعل مافى وسعنا حتى تعود  
الى صورتك الأولى ، وربما أجمل •• » ودخل ميتشيل فى سلسلة من  
جراحات التجميل استمرت أعواما حتى عاد الى صورة اقرب الى  
الطبيعية •• لكن القدر كان يخبىء له صدمة أشد فظاعة من الأولى ، إذ

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والظهر العام

تحطمت به الطائرة في حادث رهيب نجا منه بأعجوبة ، لكنه أصيب بشلل تام في نصفه الأسفل !! فكيف ولجه ميتشيل هذه المأصاة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو ما يحدث لنا ، لكن المهم هو ما فعله حيال ما يحدث لنا في حياتنا » . لقد كان المتوقع في مثل هذه الحالة أن يملكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة والعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم . بل التحم عالم القاء الماضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من أكبر رجال الأعمال أيضا . أنه يفخر بأنه كان سببا في إرشاد الكثيرين إلى طريقة أفضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى أبدا أن يذكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التي لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية .

إذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها ولا تتركي شيئا يفسدها عليك . تخيلي نفسك وأنت تشاطين بخط كبير على أية صورة كئيبة توحى بالعجز أو الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلي بها فوراً تصورا جديدا لك وأنت في كامل صحتك وجمالك يضيء وجهك بإبتسامة مشرقة . أعدى قائمة بكل النعم التي أنعم الله بها عليك ، ثم لقطي عهدا على نفسك بأن تعدى يد العون للأخريين حتى تصلي بهم إلى بسر الأمن والمساعدة والرضا .

### اهمى نفسك بالحنان

إن خالية المخاوف التي تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها إلى أنك تفكرين بطريقة « يجب ولا بد » : « يجب أن يكون مظهري أفضل من ذلك » أو « لا بد أن أمارس الرياضة وأتناول الغذاء الصحي » . إن تلك الأوامر التي لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على أنك تفكرين بشكل مثالي أكثر مما يجب . ولك أن تختاري بين الاثنين :

أما أن تضفي أمام عينيك هدفا هو أن تحسني من مظهرك وصحتك العامة ، وأما أن تنسى الأمن تماما وتتركي طبيعتك الانفعالية على سجيها بلا قيود .

استخدمي أدوات اكتساب المهارة كي تتشغلي نفسك من دوامة القلق ، وسوف تكون سمائك غامرة حين تجنين ثمرة جهبك ، وتتمتعين بموفق الصحة ويحسن المظهر .

## الفصل الخامس عشر

### حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يعد القلق الذي يعترى الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التي تتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق بشكل مستمر ولدة ستة أشهر فأكثر يعنيه بنوع من الاضطراب العصبى اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد فى كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( ديانوسته أند ستاتستيكال مانيوال أوف مينتال ديس اوردز ) . ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا فى الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهى أكثر خطورة من القلق العابر الذي يعترى كل الناس أحيانا . لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا فى عيادات العلاج النفسى . فضحايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الإصابة بالفوبيا ( عقد الخوف ) أو نوبات الذعر .

والفوبيا هى نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب فى العادة أى خوف للانسان المبرر . وقد وقع حوالى ٢٨ مليون أمريكى ضحايا للفوبيا ، وهى أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمصحح الشامل الذى أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية .

ولكن هل يعنى الإصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا : فالمتخصصون الذين

طريقى التلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطرى للقلق والاضطراب . لكن هناك اسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب فى الهرمونات مثلا ، أو فى المواد الكيميائية فى جسمه ، أو وجود ارتفاع فى الصمّام الميترالى فى القلب ، مما يسبب دوارا وخفقانا فى القلب وضيقا فى التنفس وشمورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر . وقد يكون مصابا بانخفاض فى سكر الدم ، أو بزيادة فى افراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين .

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أى من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟ كلا . لأن احتمال الإصابة يزيد فقط لدى من يفت منهم الزمّام ويتكون للقلق والاضطرابات يتحكمان فى عقولهم وحياتهم . ان الحل فى يدك ولك الاختيار كى تسدى الطريق امام التفكير فى الكوارث .

وضع بوب فى كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادئ أساسية ساعدته فى الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وبذلك انت أيضا أن تعالجى القلق والضغط العصبى بأسلوب إيجابى حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقى حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطرى له .

### القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا فى الفصول السابقة وصفا للعملية التى يتواءم فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوى ، لكى يتضاعف الضغط العصبى الواقع عليك ، حتى يطفح برميل الحبر فى داخلك ، وماهى الا ثوان حتى يفوز الجسم بدفعات كبيرة من الانريالين كى يستعد لاستجابة ( الكر أو الفر ) وقد تفاجئك نوبة من نوبات الذعر دون أن تنتهى لها أو تمرق ماذا يجرى لك . كل ما يحدث أنك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة . تماما مثل النوبة القلبية فهى شعور يصعب تفسيره ، ولأنك تدريكين أن استجابة ( الكر أو الفر ) رد فعل طبيعى فقد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقائك أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب . وحتى لو لم تصابى بنوبة الذعر فإن أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان . فقد ترتعد فرائصك

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحسّر صوتك عندما تهين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبرى ، فإذا بدأت فى الابتعاد عن الأشياء التى لايرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر الفوبيا !! وإليك بعض أنواع الفوبيا التى يعانى منها بعض الناس :

● الفوبيا البسيطة : وتقتصر بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبرى .

● فوبيا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الأخرى .

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الإنسان من لقاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالمعملاء لترويج المبيعات .

● الأجورلفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهلك الشعور بالخوف !! الشيء الذى يدفع الإنسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى أصابته فيها نوبات ذعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فإن كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر . . فيما عدا مكانا واحدا . . هو ( البيت ) . . حيث الأمان . . والهدوء .

إن السبب الحقيقى وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فإن الإنسان إذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الأعراض قورا .

### الشفاء من الفوبيا

تباينت آراء المتخصصين فى تحديد أفضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التى تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الإدمان على المدى الطويل . فى حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج النفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكمن فى الملامح

حاربي التلقى الذى يصيبك بالخوف غير المنظر

وتقع فى ظلماته • لكن الشيء الوحيد الذى اجمعوا عليه هو ان العمل على خفض حساسية الانسان تجاه ما يخشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة • وتتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، او الفعل ، او النشاط الذى كان يخشاه فيما مضى ، بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه ما يحدث أثناء التجربة • أما اذا هاجمته أعراض الخوف فى أثناء ذلك فانه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل التجربة بثبات ما أمكنه ذلك • ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحري لنجاح عملية خفض الحساسية •

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما أقدم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الحديقة الامامية ، ثم الى المنزل الجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل • فى أول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس فى السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت •

وفى الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فوراً ، ثم دخل فى اليوم التالى ومحب عربة بقالة صغيرة ومشى بها حتى آخر ممر البقالة ، ثم تركها وخرج • وأخيراً دخل واختار إحدى السلع ودفع ثمنها • كان كلما شعر بقلبه يفيض أو ريقه ييج ، أخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب ( الكر أو الفر ) ما هى الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدئه من روعه كثيراً •

أما يولا فقد لجأت الى أسلوب ( خفض الحساسية ) لكى تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد اذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة انها كانت تخشى أن تصدم أحد المارة فى أية لحظة • وكان أول شيء فعله طبيبها المعالج أن جلس بجوارها فى السيارة ، وأخذاً يراقبان حركة المرور فى الشارع دون أن تتحرك السيارة ، كما نصحتها بأن تضع امامها صور أطفالها ، وبعض النمل الحلوة التى تمحبها حتى تنشئ بيننا وبين سيارتها نوعاً من اللفة • ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة فى الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث يولا أن تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها فى أشد مناطق المرور اختناقاً •

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعلاج من الفوبيا يعرض المريض للنعكة اذا ما توقف عن تناول الدواء . أما اذا اتبعت أسلوب ( خفض الحساسية ) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا .  
وانبوت اكتساب المهارة التى تقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلبى على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن بإعادة الهدوء والسكينة والطمانينة اليك .

### فتشنى عن السبب الحقيقى وراء

#### خوفك غير المنطقى

كى تتجهم فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واصالى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء الفوبيا التى أهانى منها أسباب نفس - اجتماعية ؟؟  
هل أشعر بأن الجميع يراقبوننى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل أتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين أقوم بعرض التقرير الذى أعددتة ؟ هل أتماشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلعثم ولا أجد ما أقوله ؟ هل أتجشم عذاء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

إذا جاءت اجاباتك ( بنعم ) على هذه الأسئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى التجارب للقاسية التى حملتك نفسك بنفسك . واليك تجربة ( فيبى ) التى كانت تعلم تماما أساس الفوبيا التى تمانى منها وهى فوبيا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نظفوا فيه آلة البيانو ~ وفجأة انفلق عليها الفطاء وبقيت فيبى حبسية تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلقى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بغيابها بعد ساعتين كاملتين ، وشاء الله أن يبحث أخوها فى الزقاق الخلقى لينقذها من محبسها الزعج . وبعد أن كبرت فيبى لاحظت أنها تشعر بضييق فى التنفس اذا أغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن وكوب المساعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشكلاتها تزدت أن تتقلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .



حاجتي التعلق الذي يصيبك بالخوف في المنطق

وأخذت تؤكد لنفسيها الهدف قائلة : « اننى استطيع مساعدة نفسى  
كى اشفى من الفوبيا ، وذلك بأن اقلل حساسيتى تجاه الخوف ، وأن  
ارسم صورة افضل لنفسي ، وأغير من مفهومي لذاتي » .

● هل الفوبيا غريزة أمييلة فيك ؟ لقد خلق الله الإنسان بأدراكه  
خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى اسفل ، ومن الضوضاء  
العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعي يتصمد عند بعض الناس حتى يخرج  
من حيز الطبيعة ليصل الى حد الفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة  
ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج . هل لاحظت أنك تخافين ان تطلى  
برأسك من شباك على ارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبري أو تسقى  
العلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل  
تشعرين بالتوتر الشديد اذا تجولت في إحدى الأسواق المزدحمة وسط  
الناس والضجيج ؟

إذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزي السوى الى فوبيا بكل  
معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مرت بها  
فى طفولتك ، وكل ماتعرفينه أن يدبك يغمرها العرق ، وقلبك ينهش بشده  
ويجف حلقك اذا اضطرت للقيام بأى من هذه الاعمال التى تخيفك .  
وتفكرين « ماذا لو سقط بى السلم » ، « أو ماذا لو أفلتت منى حجلة  
القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابنى الاغواء من فرط  
الزحام والضوضاء ؟ » . دونى كل التجارب فى كراسيتك ، ثم أكسدى  
لنفسك : « اننى استطيع القلب على هذه الفوبيا بأن اقلل من حساسيتى  
تجاه خوفى ، وأن افكر بإيجابية أكثر واتخلى عن الأفكار السلبية » .

● هل وراء الفوبيا اسباب مجتمعية ؟ هل تنزاحم فى رأسك المهام  
العديدة التى يجب عليك إنجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى  
غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل فى منافسة زملائك فى العمل  
من الرجال حول الترقية والعلاوة ؟

إن المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص سواء فى  
مجال العمل أو للعلاقات ما لم يكن متاحا لأמהا فيما مضى ، ولكنى تكون  
صادقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهى فى حالة من  
التوتر لا تنتهى . ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب  
بالفوبيا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

## كيف تتخلص من القلق

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبي أو التوتر المفرط ، فيرى في عمله عبثاً ثقيلاً ويتمنى التخلص من وطائه • فإذا لاحظت أي أعراض تشبه تلك التي ذكرناها فاعتريك فاكثري في كراستك : « انني أستطيع أن اتعلم حل المشكلات ، وأكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة علي • يجب أن أحتفظ بهدوئي ، ولا أترك القلق يسيطر علي » •

● هل ورام الفوبيا أساس فسيولوجي ؟ هل تحتاجين إلى كوبيين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الإبداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضي أكثر من ساعة حتى تشعري بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعانيين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع في الصمام الميترالي في القلب أو انخفاض السكر في الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

إذا صح هذا فانت لديك الاستعداد للطبى الفسيولوجى للقلق المرضي وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدي أنك لن تصابي بهما ما لم توحى لنفسك أنك متوترة أو خائفة •

والآن اكتبى في كراستك : « انني أستطيع تغيير نظامى الغذائى ، وأن اتدرب على الرياضة يومياً حتى أستريح من مشاكلى الصحية والجسمانية • وسوف أبخلص من القلق بأن الله » •

## تخلصى من الفوبيا وسلوكها

باستخدام أداة لكتساب المهارة الثانية يمكنك أن تتخلصى من الفوبيا مع صيغة « ١٢ » كالاتى :

١ - أبلى الظروف التي تسبب القلق :

● انسخى في تحد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا بهم ؟ » • ضعى « أستاذك » مطاط حول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأستاذك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغيرى اتجاه تفكيرك فوراً ، وأبدئى فى البحث عن حلول إيجابية للمشكلة •

● أبلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جـدد يدعمون شخصيتك بشكل إيجابى ، فانت فى حاجة أن يمد لك العون لكى تجربى

حاربي التلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق \*

٢ - ابتعدى عن مضايك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف \* فالطبيب الذى يعالج مرضى قويا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما اللوية الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بمشرة \* وعندما تبدأ نوية الذعر لدى لحدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فقول مثلا : « ان قلبي ينبض بشدة تساوى ٥ تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذى تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها القستان الذى ترتديه ، أو ديكور الغرفة \* ان الطبيبة تعلم تماما ان الانسان لايمكن ان يفكر فى امرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهى تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والطمئنان \*

وأت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترددى جدول ٢ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك الزى الذى يرتديه طاقم الطائرة \*

● قاطعى التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر أداؤك بسببها فاكتبى الآتى لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على اكمل وجه » ، أو « ان عملى يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « ان كونى امرأة يجعلنى أكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » \* ثم توجهى فوراً الى اقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقى واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر \* وكلما وقعت عينك على دائرة زرقاء اسألى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟! فاذا كنت تفكرين بشكل سلبي فعلى ذلك فوراً ، ورددى لنفسك احدى العبارات التى تزيد من تقديرك لذاته \*

## ٣ - تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبى ذاته وتقبلي نواقصها أن وجدت ، واتبعي أسلوب الشفاء السلوكي . وإذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يحرجك فتذكرى ماحدث لجين حين كانت تدير إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التلف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة . لكن إحدى الحاضرات سارعت اليها وعانتها على النهوض وإصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ما قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » . فأنفجر الجميع في الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة . وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني أنه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يمتدني على ماحدث ، وأنه لن يتعامل معي أبدا مرة أخرى ، لكنه لدهشتي طلب مني أن أتولى إدارة الندوة القادمة في برنامجي قائلا أن ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » .

أكدى لنفسك أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وتذكرى نفسك يوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تفرنا الفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين في أفكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة . تلك هي المشاعر التي سوف تشعل فيك الحماس قبل اللقاء . كلمتك .

استخدمي خيالك كي تضعي حدا للخوف

### غير المنطقي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومي ببرمجة عقلك الباطن كي يوجه أرامره لجسمك ليظل محتفظا بهويته . وهذا ما لجأ اليه بوب، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى السوبر ماركت بسلا

حاربى القلق الذى يسببك بالخوف غير المنطقى

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ما قد وصلت الى هنا وحده ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » .

إذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكثبى أولا فى كراسيتك عن احدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمركت بالسعادة والهدوء الداخلى وإثبات الذات . فبوب مثلا يجب أن يتذكر دوما كيف أنه كسب احدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطئ ( بيل بيتش ) ، وقد يحب انتمان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاربه على صفيحة البحيرة ، تهدده النسمات العليلية ، وتترامى الى مسامحة أصوات الطيور الجميلة ، وتغدغ أشعة الشمس وجهه الياسم . فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى المقطوعة الموسيقية الأثيرة لديهم . اسرعى فبخالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصوّر نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محتفظة بكل الهدوء والاطمئنان .

### الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تشجعك على المجازفة بالانفصاح من مشاعرك نحو نفسك ، ورايك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف ( الفوبيا ) . إذا فحين تؤكدين لنفسك أنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

انتصى صفحة جديدة فى كراسيتك وسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والآن استعرضى قائمة الأساليب العشرة ولتحريف الإدراك التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى أيها كان سببا فى قلقك . واليك مثالا لذلك : ففى العمود الأول اكتبى : « كلما خشيت أن اتناول غذائى فى المطعم بمغبرى اناجيا بصوت الناقد الداخلى يقول لى اننى أخشى ذلك لعلنى اننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتى » . ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : انا لا اعرف احدا من الموجوبين بالمطعم كى اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟ اننى اشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولا يضيرنى اطلاقا أن اتناول غذائى وحدى ! » .

يغتنق أغلب الخبراء أن الخجل سمة وراثية ، لكنهم يؤكدون أن « أساليب تحريف الإدراك » تسهم بمرور كبير في ذلك الشعور . فقد كانت ( رينيه ) تشتت بين زملائها في العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانى من خوف غير منطقي من الناس .

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الإدراك » فاستطاعت على الفور تمديد حالتها : فقد كانت تعاني من المثالية الزائدة . تقول : « كلما حاولت المشاركة في أى حوار فإن عباراتي تأتي غريبة مثيرة للسخرية ، وطالما أننى غير قادرة على التمازج مثل زملائي فقد كنت أفضل الصمت » . لكنها لم تضعف أمام قسوة ناقدتها الداخلي ، بل دخلت معه في تحد كبير وأعلنت الحقيقة أمام نفسها : « اننى لن أقلق لأن كلماتي ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكننى انصانة جديرة بأن أبذل الجهد وأحسن من قدراتي حتى يشعر الناس بقيمتي الحقيقية » . ثم بدأت في برنامج « خفض الحساسية » مما يخفيها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب في ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وأمام جهاز التسجيل في المنزل أخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن أحدث كتاب قراته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه أخيراً في تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها في العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجرأة .

### اصرفي ذهنك عن الخوف

استخدمى أداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترديد ما يؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقي . فانت قد تتوهمين أن الفوبيا لا تؤثر تأثيراً كبيراً على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى أن تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها . قد تنفق معك حول الأترواح البسيطة من الفوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشرات مثلاً ، فذلك لن يمنعك من الاستمتاع بحياتك الطبيعية . لكن تذكرى دوماً أنه من أسهل الأمور على النفس البشرية أن تقدم تبريراً قوياً لكل ماتريده . . . وهكذا فقد تقولين لنفسك أنك لاتجدين أى مشقة تذكر في قضاء ثلاثة أيام بلياليها في القطار ، بينما يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن صعود

حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير النطقى

السلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد أفضل .  
لا ياعزيتى .. هذا هو التبرير بعينه !!

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحية الناس ؟
- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوييا حائلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسمد الناس ؟

إذا أجبت بنعم ، فأسرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدئى فوراً  
فى استخدام أدوات اكتساب أدوات المهارة الخمس ، فقد اكتشف يوب حين  
استخدمها لعلاج نفسه من عقيدته ، أن تلك الفوييا كانت فاتحة خير عليه ،  
لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبداً الى برنامج « الحياة الإيجابية » الذى  
أفاد منه الآلاف من الناس حتى الآن .

## الفصل السادس عشر

### الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامج « الحياة الإيجابية » . لكنها تدرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شككت إحدى صديقاتنا قاتلة : « أشعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نساهم فى تلويث البيئة ، والاضرار بها وأعمالها » . بينما قالت أخرى : « كنت فيما مضى أشعر بالأمان إذا أردت أن أتمشى حتى آخر شارعنا فى الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، واسم يعد فى الامكان للسيطرة عليها » . سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر يطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كساد أخرى ؟ أو تعاني ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وادمان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ وماذا بيدك انت كفرد واحد ان تغليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟! هل يمكنك بجهدك الفردى أن تحيدى السلام للفقود الى الأرض ؟ أو اللقواء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟ هل يمكنك تعليم أو تأهيل كل من حرمته ظروفه من



## الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

ذلك ممن يقدّر عيدهم بالملايين ٩٩ لا بالطبع لايمكنك ذلك ، لكن ماهو فى امكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الانسانية العظيمة •

ابدئى أولا باستخدام أدوات اكتساب المهارة كى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسئهم فى خلق غد أفضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وامكاناتك ، تستغلين فيه أفضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى اسهامك فى النهاية فعلا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك • أن نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تعمى عين الانسان عن روعة أشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يملكك كيف تتواصلين مع الآخرين ، قنبدانليهم حبا بحب ، وتشعيرين بقيمتك كانسانة •

لقد ضربت صديقتنا ( جو ماكشبرى ) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة اصابته بمرض قضى عليه ، فقررت أن تتغلب على احزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكى » ، ومنالك تعلمت أن كل انسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحياء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوي هو الذى لايترك نفسه فريسة للحزن والياس ، وتعلمت أن تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثم انضمت الى احدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المعنبيين أمثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلك جهودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثققتهم بأن الخطى تسرع بهم نحو النهاية • وبفضل جهود تلك السيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه • ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا أن (جو) استطاعت اتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال النكاء والحيوية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « الحياة الإيجابية » •

## استخدمى أدوات اكتساب المهارة

### للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتقتشى عن السبب الحقيقى وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تهدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها • ويؤكد علماء النفس أن الاتسمان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجت فيه ( جو ) •

إما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع الخيف كالاتى :

١ - البيئة : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى أوعية رشاشة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الأكياس البلاستيكية • لفى طفلك فى حفاضات من القماش واستغنى عن الحفاضات المصنوعة من الاليساف الصناعية • تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالمادم • استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة •

٢ - قضايا السلام : ابنى العمل من أجل اقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات • أكثرى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول • احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع • اذهبى للاندلاء بصوتك فى الانتخابات •

٣ - الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى امساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لراقبة الجريمة فى الحي • اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للمجموعات التى تساعد المدمنين على الشفاء •

٤ - الامراض المستعصية : تعلمى كيف تخصصين نفسك ضد الامراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد أسرته • قدمى العون لجمعية العلاج ورعاية المسنين والمرضى •

الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التي يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والامكانيات .

أما الخطوة التالية فهي استخدام الأداة الثالثة كي تتصورى نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط . والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك فى الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلص من القلق بشأن الأمور التي لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أى شيء حيالها .

إن هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى أية مشكلة . واعلمى أنك حين تمدين يد العون للآخرين ولو باقل عمل فانك تصبحين أكثر قدرة على التحكم فى حياتك وأمورك ، وسوف يقدرك شعور رائع بأنك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التي تسبب قلقا لغالبية الناس . ولو أن يلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهى كل مشاكل العالم – وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على ما نقول .

### ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير التنفيذي لشركة « ايدياسست انترناشيونال » أن الأسلوب الإيجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى ( اد روبين ) الذى أنشأها من أجل أصحاب الفكر الإيجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبدلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا إيجابيا .

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الانسان الطيب فى كل مكان صوتنا لمحبيه ونقدر طيبته وإخلاصه . فالانسان المثالى لايجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا أو هاشيايه . أننا بالاسهام فى مساعدة الآخرين انما تساعد انفسنا » .

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحصيل صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي .

### اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى اذنانا في مشاكلنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به . حينئذ يصبح من الضروري أن نلجأ لأسوات المهارة التي سوف تعيد إلينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشبعنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والإيجابية » .

أما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمي الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق في حياتنا . فاذا نجح فريق منا في ان يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر في جميع أرجاء الكون » .

وانت ... عزيزتى القارئة ... اذا كنت تنشدین الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من غذاب القلق والسهاد والأرق ، والصداق ، والام الظهر والام المعدة ، فإليك نقدم انوات اكتساب المهارة ... أملين أن تكون عوناً لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فانك اذا عثرت عليها فسوف تشراقين بها كالشمس على كل من حولك ...

## قائمة المراجع

- Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty*. New York : William Morrow & Co., Inc., 1989.
- The Aerobics Center. *Fit Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.
- Alberti, Robert E, and Michael. Emmons. *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.
- American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.
- Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.
- Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.
- Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.
- Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.
- Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dared to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.
- Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.
- *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

- Woman to Woman : From Sabotage to Support.* Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989
- Chopra, Deepak, M.D. *Quantum Healing.* New York : Bantam Books, 1989.
- Claverlie, Laura. «Blue Moods.» *Health*, September 1987.
- Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.
- Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No.* New York : Dell Publishing, 1978.
- Gawain, Shakti, *Creative Visualization.* South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet.* New York : Alfred A. Knopf, 1969.
- Gullo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbock.* New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks.* New York : Rawson Associates, 1985.
- *Beyond Fear.* New York : Rawson Associates, 1987.
- Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck.* New York : Rawson Associates, 1989.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich.* New York : Fawcett, 1960.
- Kuehn, Paul. *Breast Care Options.* South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.
- Kuipre, Wayne, *Better Grades Easier.* Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992. 1988.
- Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.
- Leeds, Dorothy. *Smart Questions.* New York : McGraw Hill, 1987.

### قائمة المراجع

- McAnuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age.» *U.S. News & World Report*, 23 May 1988.
- McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1989.
- McKay, Matthew, Ph D., and Patrick Fanning. *Self-Esteem*. Oakland CA : New Harbinger Publications, 1987.
- Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.
- Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.
- Payer, Lynn. *How to Avoid a Hysterectomy*. New York : Pantheon, 1987.
- Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York : Doubleday, 1979.
- Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky Press, 1988.
- Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.
- Triere, Lynette. *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary Books, 1982.





## الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩

### الباب الأول

#### ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟

الفصل الأول	
مصيدة القلق	١٢

#### الفصل الثانى

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق ؟	٢٥
---	----

#### الفصل الثالث

الطريق الغريزى نحو القلق	٤٠
--------------------------	----

#### الفصل الرابع

الطريق الاجتماعى نحو القلق	٥٣
----------------------------	----

#### الفصل الخامس

الطريق الفسيولوجى نحو القلق	٦٨
-----------------------------	----

### الباب الثانى

#### امتلكى أدوات المهارة

#### الفصل السادس

أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقى وراء القلق	٨٩
---	----

#### الفصل السابع

أداة المهارة الثانية : اعزفى خياراتك	١٠٩
--------------------------------------	-----

١٢٧	• • • •	الفصل الثامن أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك
١٥١	• • • •	الفصل التاسع أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة
١٧٠	• • • •	الفصل العاشر أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

### الباب الثالث

#### كيف تستخدمين أدوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

١٨٧	• •	الفصل الحادى عشر الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل
٢٠٥	• • • • •	الفصل الثانى عشر العلاقات الخاصة •• ودوامه القلق
٢١٨	• •	الفصل الثالث عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء
٢٣٤	• • • • •	الفصل الرابع عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام
٢٥٠	• • •	الفصل الخامس عشر جارى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى
٢٦٢	• • • •	الفصل السادس عشر الهموم العامة •• وطريقك للحياة الايجابية
٢٦٧	• • • • •	قائمة المراجع





بين الحلم والواقع كانت مسافة رمادية ربما بدت لي  
طويلاً، لمختلفة ولكن الأهم أن أحلم أصبح واقعاً  
ملموساً حياً يتأثر ويؤثر، وهكذا كانت مكتبة الأسرة  
تجربة مصرية صميمية بالجهد والمتابعة والتطوير.  
خرجت عن حدود المحلية وانسجمت باعتبارها منظمة  
اليونسكو، تجربة مصرية متفردة تستحق أن تنتشر في  
كل دول العالم النامي وأسعدني انتشار التجربة ومحاولة  
نسخها في دول أخرى، نعم أسعدني كل السعادة  
اختصاص الأسرة المصرية واختصاصها ونظارتها وتلخيصها  
على إصدارات مكتبة الأسرة طرزال أعوام الساندة.

ولقد أصبح هذا المشروع كياناً ثقافياً له محبوه  
وشكله وهدفه الثمين. ورغم اهتماماتي الوطنية المتبوعة  
في مجالات كثيرة أخرى إلا أنني أعتبر مهرجان القراءة  
للجميع ومكتبة الأسرة هي الإبن البكر. ونجاح هذا  
المشروع كان سبباً قوياً لمزيد من المشروعات الأخرى.

وما زالت ذاقلة التثوير تواصل إشباعها بالمعرفة  
الإنسانية، تبع الروح للكتاب مخبراً أسامياً وخالداً  
لثقافة. وتوالى «مكتبة الأسرة» إصداراتها لأمام الثامن  
سابق التوالى، شبت دائماً من جواهر الإبداع الفكرى  
والعلمى والأدبى وترسخ على مدى الأيام والسنوات زائداً  
ثقافياً لأهلى وعشيرتى ومواطنى أهل مصر الحروسة  
مصر الحاضرة والثقافة والتاريخ.

وإن من أرفق

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

٢٠٠  
قرش

Bibliotheca Alexandrina



0628220



مهرجان القراءة